Revista del Consumidor

ABRIL 2025
578
ISSN 0185-8874

Estudio de Calidad:
JUGOS Y BEBIDAS SABORIZADAS DIRIGIDAS A NIÑAS Y NIÑOS
Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

BRÚJULA DE COMPRA
SALONES DE FIESTAS INFANTILES

FINANZAS PERSONALES
EL PODER DEL AHORRO

QUÉ HACER SI
SEGURIDAD AL COMPRAR JUGUETES

GUÍA DE CONSUMO
COLACIONES SALUDABLES

DESCUBRE
ANTES DE ELEGIR

PLATILLO SABIO
SALPICÓN DE RES Y BROCHETAS DE FRUTA

ESTUDIO DE CALIDAD
CEPILLOS DENTALES

ENTORNO DIGITAL
JUEGOS EN MÓVILES PARA NIÑAS Y NIÑOS

OFICINAS DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Aguascalientes
Zona José Guadalupe Posada
Calle Juan de Montoro núm. 103, col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes. Tel. 449 994 1830, 449 915 9460 ext. 57036, 57043 y 57044.

Baja California
Zona Metropolitana de Tijuana
Guadalupe Victoria núm. 9440, col. Zona Río, C.P. 22320, Tijuana. Tel. 664 684 9119, 664 684 9401, 664 684 9783 ext. 56990 y 56991.

Baja California Sur
Zona La Paz
Av. Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz. Tel. 612 125 3887, 612 122 8077, 612 122 8088, 612 125 5400 ext. 55043 y 55044.

Campeche
Zona Golfo - Sureste
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, C.P. 24000, Campeche. Tel. 988 116 6002 ext. 55050, 55054 y 55055.

Ciudad de México
Zona Leona Vicario
Dr. Carmona y Valle núm. 11, 4° y 5° piso, col. Doctores, C.P. 06720, alcaldía Cuauhtémoc. Tel. 55 5578 0636, 55 5578 1393, 55 5578 0646 ext. 55474 y 55475.

Zona Metropolitana CDMX - Oriente
Calle Año de Juárez núm. 238, col. Granjas San Antonio, C.P. 09070, alcaldía Iztapalapa. Tel. 55 2636 0302, 55 5686 1900, 55 5685 6759 ext. 55490 y 56659.

Zona Metropolitana CDMX - Poniente
Toltecas núm. 23 esq. Calle 10, col. San Pedro de Los Pinos, C.P. 01180, alcaldía Álvaro Obregón. Tel. 55 5273 9745, 55 5272 5056 ext. 56496 y 56498.

Coahuila
Zona Metropolitana de Torreón
Blvd. Independencia núm. 531 Oriente, col. Los Ángeles, C.P. 27140, Torreón. Tel. 871 712 6407, 871 716 6500, 871 712 7473 ext. 57010 y 57015.

Chiapas
Zona Suroeste
Segunda calle Oriente Norte núm. 245, 2° y 3er piso de Palacio Federal, col. Centro, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 961 602 5936, 961 602 5937 y 961 602 5938 ext. 56762, 56766 y 56767.

Chihuahua
Zona Gral. Felipe Ángeles
Calle Ignacio Ramírez núm. 2007 esq. Calle 22, col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua. Tel. 614 410 0778, 614 416 3142, 614 437 0771, 614 416 3145 ext. 55111 y 56088.

Zona Metropolitana de Ciudad Juárez
Benjamín Franklin núm. 3220, int. 7-A, col. Margaritas, C.P. 32315, Ciudad Juárez. Tel. 656 613 5089, 656 613 5093 ext. 56934, 56937, 56939 y 56940.

Durango
Zona Gral. Francisco Villa
Zaragoza núm. 110 Sur, zona Centro, C.P. 34000, Durango.Tel. 618 825 3324, 618 825 3328, 618 825 3326 ext. 56900, 56901 y 56916.

Estado de México
Zona Metropolitana de Nezahualcóyotl
Calle Cucaracha núm. 293 esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, C.P. 57000, Nezahualcóyotl. Tel. 55 5743 5749 y 55 5543 5747 ext. 55200, 56720 y 56723.

Zona Metropolitana de Tlalnepantla
Mario Colín núm. 56, col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz. Tel. 55 5390 5927, 55 5390 7539 ext. 55220, 55221 y 56224.

Zona Metropolitana de Toluca
Calle Santos Degollado núm. 103, col. Centro, C.P. 50000, Toluca de Lerdo. Tel. 722 215 9148, 722 215 7071 ext. 55191 y 56442.

Guanajuato
Zona Miguel Hidalgo
Paseo de Las Plazas núm. 262, fracc. Las Plazas, C.P. 36620, Irapuato. Tel. 462 635 2414, 462 635 2415 ext. 56751 y 56755.

Zona del Bajío
Plaza Galerías las Torres, blvd. Juan Alonso de Torres núm. 1315 Oriente, col. San José del Consuelo, locales E25 y E26, C.P. 37200, León. Tel. 477 716 6044, 477 716 6465, 477 716 5968 ext. 56830 y 56835.

Guerrero
Zona Acapulco - Lázaro Cárdenas
Av. Costera Miguel Alemán núm. 125, fracc. Magallanes, 4to piso, C.P. 39670, Acapulco de Juárez. Tel. 744 483 1558, 744 483 6390, 744 483 9358, 744 483 1399 ext. 56955 y 56961.

Hidalgo
Zona Metropolitana de Pachuca
Av. Cuauhtémoc núm. 700 esq. Pasaje a la Iglesia la Villita, col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca. Tel. 771 714 0636, 771 714 0690, 771 714 3419 ext. 56197 y 56206.

Jalisco
Zona Metropolitana de Guadalajara
Morelos núm. 1830, col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara. Tel. 33 3615 7389, 33 3616 9779, 33 3616 1246 ext. 56105 y 56112.

Zona Tlaquepaque - Colima
Oleoducto núm. 3123, col. Álamo Industrial, C.P. 45593, San Pedro Tlaquepaque. Tel. 33 3164 4417, 33 3666 3578 ext. 56673, 56677 y 56685.

Michoacán
Zona Metropolitana de Morelia
Blvd. Rafael García de León núm. 1908, col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia. Tel. 443 315 7623, 443 315 6255 ext. 56610 y 56614.

Morelos
Zona Gral. Emiliano Zapata
Av. Morelos núm. 277, frente al Teatro Morelos, col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca. Tel. 777 314 5918, 777 314 5919, 777 314 5920 ext. 56125, 56126 y 56137.

Nayarit
Zona Bahía de Banderas
Av. Paseo de Los Cocoteros núm. 55, int. 2450, Nuevo Vallarta, C.P. 63735, Bahía de Banderas. Tel. 322 297 4306, 322 297 4316, 322 297 4205 ext. 56450, 56455 y 56452.

Nuevo León
Zona Metropolitana de Monterrey
Av. Profesor Moisés Sáenz núm. 602, col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey. Tel. 81 8347 4849 ext. 55262 y 56061.

Sinaloa
Zona Pacífico
Blvd. Rotarismo núm. 1851, local 1 y 2 esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán. Tel. 667 713 0742, 667 713 0745 ext. 55116 y 56340.

Sonora
Zona Metropolitana de Hermosillo
Plutarco Elías Calles s/n esq. av. Pino Suárez, edificio de Oficinas Federales, col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo. Tel. 662 213 8616, 662 214 9393, 662 213 8619 ext. 55352 y 55354.

Oaxaca
Zona Benito Juárez
Heroico Colegio Militar núm. 1109, planta alta, col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca. Tel. 951 513 4141, 951 513 4555 y 951 513 4649 ext. 56555.

Puebla
Zona Gral. Ignacio Zaragoza
Calle 19 Sur núm. 506, despacho 103, col. La Paz, C.P. 72160, Puebla. Tel. 222 246 1760, 222 246 1522 ext. 56375, 56379 y 56384.

Querétaro
Zona Corregidora Josefa Ortiz
Circuito Moisés Solana núm. 82, col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Querétaro. Tel. 442 223 5721, 442 223 5723, 442 223 5724 ext. 55310, 55311, 56021, 56024, 56026, 56034 y 56035.

Quintana Roo
Zona Caribe Mexicano
Av. Cobá núm. 9 y 11 altos, supermanzana 22, col. Centro, C.P. 77500, Cancún. Tel. 998 884 2701, 998 887 2877, 998 887 6497 ext. 55290, 55293 y 55294.

San Luis Potosí
Zona Altiplano
Librado Rivera núm. 215, col. del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí. Tel. 444 841 2500, 444 841 2506 ext. 56165, 56168 y 56180.

Tabasco
Zona Golfo - Sur
Carmen Cadena de Buendía núm. 133, col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa. Tel. 993 314 3122, 993 312 3795 ext. 55360, 56854 y 56860.

Tamaulipas
Zona Nororiente
Blvd. Morelos núm. 475 altos, esq. Rep. de Argentina, col. Anzaldúas, C.P. 88630, Reynosa. Tel. 899 922 7714, 899 922 7769, 899 922 0952 ext. 55373 y 55374.

Zona Golfo - Norte
Av. Hidalgo núm. 5004, primer piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico. Tel. 833 213 7050, 833 217 8173, 833 217 4764 ext. 56700, 56704 y 56707.

Veracruz
Zona Golfo - Centro
Av. Salvador Díaz Mirón núm. 2880 esq. Salubridad, fracc. Moderno, C.P. 91918, Veracruz. Tel. 229 100 3891, 229 100 3894, 229 100 3890 ext. 55424, 55425 y 55427.

Yucatán
Zona Metropolitana de Mérida
Calle 49 núm. 479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, C.P. 97000, Mérida. Tel. 999 924 4212, 999 923 2323 ext. 55455 y 55456.

Zacatecas
Zona Gral. Luis Moya
Telégrafos núm. 14, col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe. Tel. 492 922 8561, 492 924 3593, 492 922 9507 ext. 55461 y 55463.

Escanea el código QR y ubica la Oficina de Defensa del Consumidor más cercana.

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Sumario

Guía de Consumo

3 | COLACIONES SALUDABLES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Entorno Digital

8 | JUEGOS EN DISPOSITIVOS MÓVILES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Qué Hacer Si...

14 | SEGURIDAD AL COMPRAR JUGUETES

Para Saber

18 | JUGUITOS NO POR SER CHIQUITOS SON INOFENSIVOS

JUGOS Y BEBIDAS SABORIZADAS EN PRESENTACIONES PEQUEÑAS DIRIGIDOS A NIÑAS Y NIÑOS

22 | Estudios de Calidad PROFECO

CEPILLOS DENTALES

49 | Estudios de Calidad PROFECO

Especial

71 | APRENDE A CUIDAR TUS JUGUETES

Especial

72 | SOPA DE LETRAS

Brújula de Compra

40 | SALONES DE FIESTAS INFANTILES

Para Saber

46 | CEPILLOS DE DIENTES

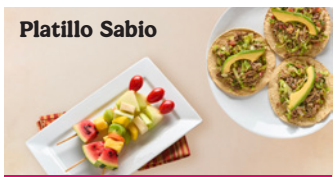
Finanzas Personales

73 | EL PODER DEL AHORRO

Cuida tu Dinero

77 | CUENTAS DE AHORRO INFANTILES

Platillo Sabio



61 | SALPICÓN DE RES Y BROCHETAS DE FRUTA

Tecnología Doméstica

64 | GISES DE COLORES

A Libro Abierto

81 | COCODRILO VA AL DENTISTA TARO GOMI

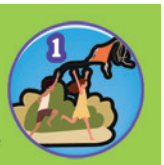
Para Enterarse

83 | BIENESTAR Y CONSUMO RESPONSABLE DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Especial

67 | LOS ALIMENTOS DEL FUTURO

Especial



68 | SERPIENTES Y ESCALERAS

Alertas y Llamados a Revisión

85 | CHILD SAFETY AND MOBILITY DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. BRITAX

En Resumen

88 | #ENRESUMEN

Lic. César Iván Escalante Ruiz
Procurador Federal del Consumidor

Mtra. Gabriela Karem Loya Minero
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Lic. Claudia Naomi Fuentes Fragoso
Directora General de Difusión

Aura Perroni Hernández
Directora Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez Vargas
Redactora

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Alejandro Millán Tumalán
Daniel Eduardo Wilson Oropeza
María Teresa Domínguez Domínguez
Diseño

Consejo Editorial

Andrea González Hernández
Gabriela Limón García
Idris Rodríguez Zapata
Rebeca Olivia Sánchez Sandín
Jaime Ovando Rodríguez
Carlos Manuel Orozco Ruíz
Juanita del Rocío Rubio Hermosillo
Maricela Juárez Herrera
Vanessa Monserrat Romero Zavala

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@profecooficial
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV
@profeco

www.gob.mx/profeco

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

EDITORIAL

En la **Revista del Consumidor** nuestro compromiso es brindarte información de calidad, veraz y oportuna. En esta edición presentamos diversos contenidos dirigidos a niñas y niños para ayudarte a fomentar el consumo responsable desde que son pequeñas personas consumidoras.

Inculcar en nuestras niñas y niños buenos hábitos de consumo es fundamental en su formación. Que sepan diferenciar entre lo que "quieren" y lo que "necesitan", que puedan analizar la publicidad y comparar productos.

Desde temprana edad podemos enseñarles a fijarse metas de ahorro y a manejar sus finanzas de forma autónoma. Es nuestra responsabilidad explicarles que sus decisiones de consumo tienen impacto en la sociedad y en el medioambiente.

Además, en este número abordamos el tema de los juegos en dispositivos móviles, una opción de entretenimiento para niñas y niños que en exceso puede resultar nociva.

En *Estudio de Calidad* hablamos de los jugos envasados en presentaciones pequeñas, que pueden parecer una opción saludable, pero en realidad no lo son. Muchos de estos productos tienen un alto contenido de azúcar o incluso edulcorantes, los cuales no deben ser consumidos por personas menores de edad.

Si buscas un salón para festejar una fiesta infantil, en *Brújula de Compra* encontrarás algunas opciones. Recuerda que al contratar estos servicios también tienes derechos.

Te invitamos a leer en familia esta edición y esperamos que la información que encuentres en ella te sea de utilidad.

¡Feliz Día de la Niña y del Niño!

Colaboradores

Alejandra Sofía Ortega Reséndiz
Alma Delia Beade Ruelas
Ana Silvia Martínez Solano
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Daniel Arturo Gómez Rosas
Fabiola María Salas Ambriz
Gabriela López Aparicio
Gabriela Millán Aguilar
Gregory Torres Palomino
Jocelyn Guadalupe Coyotl Zurita
Jocelyn Nayely Ramírez Cruz
José Rodríguez Magos
María Guadalupe Velasco Rodríguez
María Sofía Gómez Valadez
Nicolás Rodríguez Fuentes
Omar Quintero Pérez
Rufino Eduardo Esquivel Ochoa

Antonio Hernández Estrella
Fondo de Cultura Económica

Estefanía López Ávila
Condusef

COLACIONES SALUDABLES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Una buena elección de alimentos se aprende en casa.

Alimentarse saludablemente es un hábito que debemos inculcar a las niñas y los niños desde casa, ya que es un factor importante para su crecimiento y desarrollo.

Consumir los alimentos recomendados (frutas y vegetales, carne, pescado, entre otros) en las porciones adecuadas (tamaño y cantidad) no solo les proporciona a las infancias los nutrientes que necesitan para su desarrollo y crecimiento, sino que también les ayuda a prevenir enfermedades mientras se cuida su salud.

Para lograr una alimentación saludable y balanceada, la Secretaría de Salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos, como frutas y verduras, cereales, tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, además de aceites y grasas saludables. También es esencial consumir al menos tres comidas al día, considerar dos colaciones y beber agua simple y potable diario.

Elige lo saludable para tus hijas e hijos

Las colaciones o refrigerios saludables entre comidas pueden aumentar o complementar las vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que las niñas y los niños necesitan para que su organismo funcione adecuadamente. Algunos ejemplos de colaciones son frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, yogur natural, por mencionar algunos.

Beneficios para la salud

- ✓ Si pasan varias horas entre cada comida, los niveles de glucosa en sangre bajan, por lo que comerlas proporciona un impulso de energía.
- ✓ Ayudan a controlar el apetito para evitar comer en exceso en la siguiente comida.
- ✓ Aportan nutrientes extra al elegir alimentos naturales, como fruta fresca, frutos secos o verduras.
- ✓ Pueden ayudar a mantener una nutrición adecuada si no se tiene tanta hambre o no es posible realizar comidas completas.

¿Sabías qué?

- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020-2023, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del:

  37% en niñas y niños
  40% en adolescentes

- Dos terceras partes de la población escolar y adolescente consume más del 10% de energía diaria en azúcares, lo cual supera la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Entre niñas, niños y adolescentes, el consumo de azúcares añadidos es muy alto, lo que representa el 22% de la ingesta total de energía.

- Solo uno de cada cuatro niñas, niños y adolescentes cubre la recomendación de consumo de frutas y verduras.

Una alimentación adecuada para tus hijas o hijos es el mejor legado para su crecimiento.

- La OMS recomienda ingerir menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) de sal (de preferencia yodada) al día. Esto incluye la que utilizas al cocinar y la que contienen los alimentos y bebidas envasados.

  En el caso de las niñas y los niños de 2 a 15 años, la recomendación es ajustar la dosis del adulto en función de las necesidades energéticas de las y los menores.

- La dieta suficiente y equilibrada, acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

- Las colaciones no saludables, como dulces, galletas, papas fritas y refrescos, suelen ser ricos en calorías y azúcares añadidos, lo que puede contribuir al aumento de peso y obesidad.

- Una alimentación no saludable incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las cardíacas, diabetes tipo 2, entre otras.

Precios de algunas frutas y verduras para preparar colaciones saludables

Te mostramos los precios de algunas frutas y verduras que pueden servir como colaciones o refrigerios, ya sea solas o combinadas. La información corresponde a la semana del 10 al 14 de marzo de 2025. Se incluyen los establecimientos con el precio mínimo y máximo, así como el precio promedio por fruta y verdura.

Quién es Quién en los precios | Consulta de información del 10 al 14 de marzo de 2025.

PRODUCTO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	CIUDAD/ ENTIDAD	ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO	PRECIO PROMEDIO
Apio	Ciudad Juárez, Chih.	S Mart sucursal López Mateos	$15.99	Villahermosa, Tab.	Mega Soriana sucursal 934	$38.90	$30.06
Fresa	Iztapalapa, CDMX	Central de Abasto	$30.00	Oaxaca, Oax.	Mercado Sánchez Pascuas	$140.00	$76.32
Guayaba	Iztapalapa, CDMX	Central de Abasto	$20.00	La Paz, B.C.S.	Mercado Nicolás Bravo	$70.00	$51.24
Jícama	León, Gto.	Central de abasto	$10.00	La Paz, B.C.S.	Mercado Nicolás Bravo	$50.00	$27.31
Manzana Red Delicious / Roja / Roja mediana / Roja americana	Veracruz, Ver.	Soriana Híper sucursal Boca del Río	$28.80	Mérida, Yuc.	Central de Abasto	$75.00	$37.51
Melón chino	Aguascalientes, Ags.	Central de Abasto	$19.00	Playa del Carmen, Q. Roo	Mercado Diana Laura Riojas	$45.00	$31.44
Naranja Valencia	Villahermosa, Tab.	Central de Abasto de Villahermosa	$18.00	Zacatecas, Zac.	OXXO sucursal Campestre	$49.00	$32.66
Papaya maradol	Monterrey, N.L.	Mercado El Mesón Estrella	$20.00	Ciudad Juárez, Chih.	S Mart sucursal López Mateos	$55.99	$34.86
Pepino	Iztapalapa, CDMX	Central de Abasto	$10.00	Saltillo, Coah.	Bodega Aurrera sucursal Emilio Carranza	$42.90	$24.19
Pera d'Anjou	Tlalpan, CDMX	Walmart Express sucursal Periférico	$29.90	Zacatecas, Zac.	Mercado Arroyo de la Plata	$110.00	$70.99
Piña miel	Acapulco, Gro.	Soriana Híper sucursal Acapulco Costera 274	$9.80	Gustavo A. Madero, CDMX	Soriana Híper sucursal La Villa 255	$41.90	$23.84
Plátano Tabasco / Chiapas / Roatán / Portalimón	Villahermosa, Tab.	Mercado José María Pino Suárez	$12.00	Azcapotzalco, CDMX	Walmart sucursal Nextengo	$39.90	$28.70
Sandía Charleston, rayada o roja	Villahermosa, Tab.	Central de Abasto Villahermosa	$8.00	Guadalajara, Jal.	Walmart Express sucursal Manuel Acuña	$34.90	$17.22
Zanahoria mediana	Iztapalapa, CDMX	Central de Abasto	$5.00	Playa del Carmen, Q. Roo	Mercado Diana Laura Riojas	$35.00	$14.18

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 10 al 14 de marzo de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Haz rendir tu presupuesto

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2022 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, los hogares en promedio están conformados por 3.4 integrantes, entre ellos una persona menor de edad.

En el siguiente cuadro te presentamos el gasto que podrías tener al preparar una colación con jícama, pepino y zanahoria con limón y chile piquín. Para ello se consideró el precio promedio.

Con este ejemplo puedes preparar aproximadamente 12 colaciones de 240 gramos, es decir, 12 días, si consideras solo la jícama, el pepino y la zanahoria. Esto significa un costo diario de poco más de $6.00. El limón y el chile piquín son únicamente un complemento que puedes o no usar. Dependerá del gusto de las pequeñas y los pequeños del hogar.

Costo de preparar una colación saludable

PRODUCTO	PRECIO[1]	CANTIDAD
Jícama	$27.31	1 kg
Pepino	$24.19	1 kg
Zanahoria mediana	$14.18	1 kg
Limón con semilla	$36.80	1 kg
Chile piquín para fruta[2]	$19.93	250 g
Total	$122.41	

Programa Quién es Quién en los Precios

También conocido como QQP, este programa de la Procuraduría Federal del Consumidor es una herramienta disponible en internet, donde puedes comparar precios y tomar las mejores decisiones de compra de más de 3,000 productos, entre ellos algunas frutas y verduras, en 31 ciudades del país.

Su objetivo es proporcionar información oportuna y accesible para realizar un consumo inteligente e informado que contribuya al bienestar de la economía familiar.

Visita el sitio de internet del Programa QQP:

https://qqp.profeco.gob.mx/

[1] Precios promedio. Profeco. Quién es Quién en los Precios (QQP). Información del 10 al 14 de marzo de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.
[2] Central de Abasto en línea https://ficeda.com.mx/. Información recabada el 18 de marzo de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Recomendaciones

Prefiere alimentos saludables

Tus hijas e hijos comerán lo que les prepares y pedirán lo que vean en el refrigerador o alacena. Por eso, almacena alimentos saludables y evita aquellos con un contenido elevado de azúcares, sal, sodio y grasas.

Platica con tus hijas e hijos

Hazles saber la importancia de una buena alimentación y las consecuencias presentes y futuras del sobrepeso y la obesidad en su salud.

Consuman agua natural

Beber agua simple es importante, no solo para evitar consumir azúcares, sino para cuidar su dentadura. Si les ofreces aguas de frutas frescas, procura que no estén endulzadas.

Motívalos a realizar ejercicio

El ejercicio regular les ayudará a reducir el tiempo dedicado a ver televisión, uso de dispositivos electrónicos o videojuegos. Puedes realizar ejercicio con ellos, no hay nada mejor que poner el ejemplo.

Involúcralos en la cocina

Permite que formen parte de la selección y preparación de sus colaciones, siempre con las medidas de seguridad pertinentes; así aprenderán a elegir alimentos nutritivos y probarán sabores nuevos.

Sirve las porciones adecuadas

Asegúrate de que las porciones sean conforme a su talla, peso y edad, ya que entre más grandes son, deben consumir más calorías.

Varía las colaciones

Procura hacer combinaciones originales, así no se aburrirán.

Fuentes:

- Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2023. "Resultados de la Ensanut 2020-2023", en https://www.insp.mx/avisos/presentan-resultados-de-la-ensanut-2020-2023
- Gobierno de México. Hablemos de salud. "Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia", en https://www.gob.mx/promosalud/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censo de Población y Vivienda 2020, en https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#tabulados
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. ENIGH 2022. Tabulados básicos. 2023, en https://www.inegi.org.mx/programas/enigh/nc/2022/#tabulados
- Kids Health. "Siga, ¡precaución! y ¡alto! Guía del buen comer para niños", en http://kidshealth.org/es/kids/go-slow-whoa-esp.html?WT.ac=k-ra
- Secretaría de Salud (SS). "Alimentación sana y balanceada para una buena salud", en https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud
- Gobierno de México. "Conoce el plato del bien comer", en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es
- Organización Mundial de la Salud. (11 de octubre de 2016). "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud", en https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks

JUEGOS EN DISPOSITIVOS MÓVILES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Reflexionemos sobre su impacto para fomentar un consumo responsable.

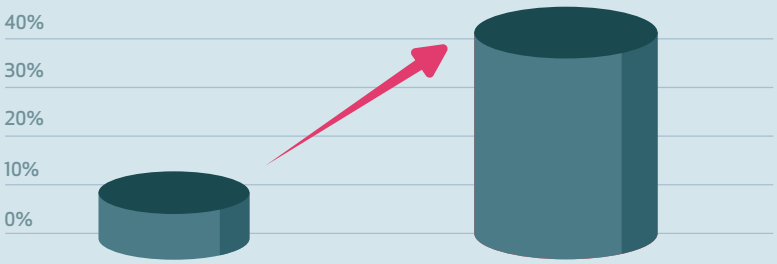
En esta era digital, es común ver a niños y niñas utilizando dispositivos electrónicos en espacios públicos, escuelas y hogares, mientras sus madres, padres, personas tutoras o cuidadoras están ocupados con otras actividades.

Tabletas, teléfonos inteligentes y consolas portátiles brindan entretenimiento y aprendizaje, pero su uso excesivo genera preocupación. La instalación, cada vez más creciente, de juegos en teléfonos por parte de niñas y niños en edad escolar es una tendencia que debe atenderse.

Este fenómeno ha generado un debate sobre los efectos de la tecnología en la salud física y mental durante la niñez.

Algunos datos[1]

Cada vez más niñas y niños en edad escolar, de 6 a 12 años, instalan aplicaciones de juegos en teléfonos inteligentes.



En 2017 solo el **8%** lo hacía.

En 2023 este porcentaje aumentó al **40.7%**, lo que equivaldría a:

6.1 millones de menores

43.6% niñas

56.4% niños

Efectos de los juegos en teléfonos inteligentes

En México, la popularidad de estos juegos ha hecho que más personas usen teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos.

Con miles de juegos disponibles para cualquier sistema, se han convertido en un pasatiempo popular entre niñas y niños. Sin embargo, los riesgos a los que se exponen van más allá de una simple actividad de ocio o entretenimiento.

El uso adecuado de videojuegos y aplicaciones en teléfonos inteligentes y tabletas puede contribuir al aprendizaje.

[1] Elaboración propia con datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2023. Datos abiertos, en https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2023/#datos_abiertos

Problemáticas

Problemática	Recomendación
• Tiempo de uso del dispositivo electrónico.	• Establecer límites, acuerdos y horarios les ayudará a entender cuándo es el momento adecuado y cuándo no; también podrán ajustar las estrategias cada vez que sea necesario. • Fomentar el uso de contenidos educativos. • Realizar un seguimiento de su rendimiento académico y comportamiento.
• Bajo rendimiento académico por el uso intensivo o inapropiado de tabletas y teléfonos.	
• Recibir gratificaciones instantáneas impulsa el consumo en momentos inoportunos.	
• Se ha identificado la creación de obstáculos artificiales que frustran el progreso o promueven la recompensa como forma de manipulación, con el objetivo de que pagues dinero para realizar compras dentro de la aplicación y seguir utilizando el juego.	• Configurar el control parental para monitorear sus actividades. • Educar sobre el uso seguro de aplicaciones y solo descargarlas desde las tiendas oficiales. • Enseñar a mantener la privacidad y a no compartir datos sensibles, como nombre completo, dirección, datos personales o fotos. • Investigar sobre los videojuegos para priorizar la seguridad de la niñez de acuerdo con su edad.
• Algunas plataformas de videojuegos permiten la suplantación de identidad, usando un perfil falso, lo que puede llevar al acoso o violencia digital.	
• Perjudican la calidad y la conciliación del sueño, pues la exposición a la luz de las pantallas electrónicas altera el reloj biológico.	• Establecer rutinas antes de ir a dormir y evitar el uso de dispositivos, al menos una hora antes de acostarse. • Priorizar actividades como leer, dibujar, hacer ejercicio o practicar un pasatiempo. Esto puede ayudar a gestionar el tiempo libre y reducir la dependencia de los juegos móviles.
• Algunos juegos móviles generan ansiedad cuando las metas son demasiado difíciles de lograr.	
• La adicción a los juegos móviles está relacionada con el aburrimiento.	
• El aumento en el uso de dispositivos electrónicos genera hábitos de consumo y producción que dañan el medio ambiente y afectan a todos los seres vivos.	• Extiende la vida útil de los dispositivos electrónicos que ya no vayas a seguir usando en casa para que sean utilizados por otras personas y así reducir el consumo de dispositivos nuevos.

Elaboración propia.

Hábitos de juego

Estos no solo abarcan la cantidad de tiempo que las niñas y los niños pasan jugando, sino también el tipo de juegos que eligen, el entorno en el que juegan y la supervisión que reciben de sus madres, padres, personas tutoras o cuidadoras.

Aprovecha los videojuegos y las aplicaciones

El uso adecuado puede ser beneficioso en la educación, ya que pueden proporcionar acceso a materiales de estudio de acuerdo con su edad, lo que permite un aprendizaje colaborativo y facilita diversas competencias.

Recomendaciones

Respalda la enseñanza y el aprendizaje

Cambia las aplicaciones de juegos por educativas que permitan fomentar e incentivar el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la memoria, el razonamiento lógico, la imaginación, la motricidad, el autoaprendizaje, entre otras.

Utiliza el control parental

Esta herramienta permite conocer las actividades que realizan las niñas y los niños, establecer normas digitales básicas de uso, evitar compras y monitorear de forma remota el uso de los dispositivos. Las funcionalidades pueden variar según el equipo.

Miedo a estar sin un teléfono móvil

Hay muchas investigaciones que advierten sobre los problemas del uso de teléfonos móviles. Uno de ellos es la nomofobia (del inglés *no mobile phone phobia*),[2] un miedo patológico irracional a estar sin el celular.

Herramientas para madres y padres	
En la Play Store puedes encontrar aplicaciones "Aprobadas por profesores".[3] Esta es una clasificación de aplicaciones infantiles desarrolladas en colaboración con expertos, especialistas y profesores.	
En la App Store, las aplicaciones tienen una clasificación por edad que permite a madres, padres o personas tutoras determinar si es adecuada para sus hijas e hijos.[4]	
Google Family Link es una aplicación de control parental de Google que se puede utilizar en dispositivos Android o iOS.	
Compartir en Familia es una funcionalidad de los dispositivos con iOS, la cual permite establecer límites de tiempo para ciertas aplicaciones.	
Aplicaciones de pago para control parental disponibles en la App Store, Play Store o en la AppGallery.	

[2] Cortés, M. E. y Herrera-Aliaga, E. (2022). "Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud". *Revista médica de Chile*, 150(3), 407-408, en https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000300407

[3] "Compila apps aprobadas por profesores". Google Play Console. (2025). Google.com, en https://play.google.com/intl/es-419/console/about/programs/teacherapproved/

[4] App Store. (2025). Apple (México), en https://www.apple.com/mx/app-store/

Aprende a identificar si el juego es adecuado para su edad

Las clasificaciones las determina la Secretaría de Gobernación a través del Sistema Mexicano de Equivalencias de Clasificación de Contenidos de Videojuegos (SMECCV), así como la Junta de Clasificación de Software de Entretenimiento (ESRB, por sus siglas en inglés).

Categorías de clasificación: sugieren la edad adecuada para los videojuegos	SMECCV	ESRB
Apto para todas las edades: puede contener una cantidad mínima de violencia.	A TODO PÚBLICO	EVERYONE TODOS E ESRB
Apto para personas de 10 años o más: puede contener más violencia.	B +12 AÑOS	EVERYONE 10+ TODOS +10 E10+ ESRB
Apto para personas mayores de 13 años o más: puede contener violencia.	B15 +15 AÑOS	TEEN ADOLESCENTES T ESRB
Apto para personas de 17 años o más: puede contener violencia intensa.	C ADULTOS +18 AÑOS	MATURE 17+ MADURO +17 M ESRB
Apto para adultos de 18 años o más: puede incluir escenas prolongadas de violencia intensa, contenido sexual o apuestas con moneda real.	D EXCLUSIVO ADULTOS	ADULTS ONLY 18+ AO ESRB

Elaboración propia.

La mayoría de los videojuegos para móviles necesitan supervisión estricta de madres, padres y personas tutoras, ya que pueden contener imágenes de violencia.

Algunas plataformas pueden ser utilizadas por adultos para realizar actividades ilícitas, como la explotación infantil y el acoso, lo que hace aún más importante la vigilancia.

Aclara tus dudas

Antes de comprar o descargar un videojuego o si tienes dudas sobre la clasificación, debes acceder a la página del ESRB, donde podrás consultar la equivalencia de acuerdo con el SMECCV en la siguiente liga: **https://www.esrb.org/search/**

Así como también la "Guía Parental" por la Secretaría de Gobernación:

Fuentes:
- Carrasco, F., Droguett, R., Huaiquil, D., Navarrete, A., Quiroz, M. J. y Binimelis, H. A. (2017). "El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar". *Cultura-hombre-sociedad*, 27(1), 108-137, en https://dx.doi.org/10.7770/cuhso-v27n1-art1191
- Chen, C., Leung, L. (2015). "Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction". Telemat. Informat, en http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005
- Syvertsen, A., Ortiz de Gortari, A. B., King, D. L., Pallesen, S. (april 7, 2022). "Problem mobile gaming: The role of mobile gaming habits, context, and platform". *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*. 2022; 39(4):362-378, en https://doi.org/10.1177/14550725221083189
- UNESCO (2023). "Tecnología en la educación: ¿una herramienta en los términos de quién? Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2023", en https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147_spa?posInSet=2&queryId=22c89c77-0edf-4ce0-ba5f-82fda4395a0b
- Guía de Clasificaciones de la Entertainment Software Rating Board, en https://www.esrb.org/ratings-guide/es/#rating_cat
- Lineamientos Generales del Sistema Mexicano de Equivalencias de Clasificación de Contenidos de Videojuegos, en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5606047&fecha=27/11/2020#gsc.tab=0
- "OpiNNA: Videojuegos". Comisión sobre Tecnologías de la Información y Contenidos Audiovisuales dirigidos a Niñas, Niños y Adolescentes, de la PlayStore, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/821501/230428_Reporte_OpiNNA_Videojuegos_final.pdf
- "Industria de los videojuegos en México". (2023). Statista Research Department, en https://es.statista.com/temas/9276/industria-de-los-videojuegos-en-mexico/#topic Overview

DERECHOS BÁSICOS
DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

Conócelos, empodérate y acércate a la **Profeco** para hacerlos valer.

1 Derecho a la información
Toda la información de los bienes y servicios que te ofrezcan debe ser veraz, comprobable y clara.

2 Derecho a la educación
Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley para aprender a consumir mejor y de manera más inteligente.

3 Derecho a elegir
Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

4 Derecho a la seguridad y calidad
Los bienes y servicios deben cumplir con las Normas Oficiales Mexicanas y disposiciones normativas aplicables.

5 Derecho a no ser discriminados
Nadie te puede negar un producto o servicio por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad, o cualquier otra particularidad.

6 Derecho a la compensación
Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor al 20% del precio pagado.

7 Derecho a la protección
Cuando algún proveedor no respete tus derechos o cometa abusos en contra de las personas consumidoras, la Profeco pone a tu disposición el Teléfono del Consumidor.

Teléfono del consumidor
55 5568 8722 - 800 4688722
Horario de atención:
lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

Economía
Secretaría de Economía
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

SEGURIDAD AL COMPRAR JUGUETES

Conoce qué especificaciones deben presentar y elige informado.

Cuando adquieres un juguete, los proveedores están obligados a cumplir con las especificaciones, los materiales, la calidad e indicar los posibles riesgos, así como cualquier otra información necesaria para su uso. A pesar de esto, pueden ocurrir diferentes circunstancias que vulneren los derechos de las personas consumidoras. Algunas de ellas podrían ser:

- La falta de entrega de comprobantes de compra o de garantías.
- La venta de artículos que no cumplen con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) ni con las Normas Oficiales Mexicanas (NOM).
- Productos que no cumplen las especificaciones o calidades indicadas.
- Al adquirir juguetes en el comercio informal se desconocen los materiales empleados, la edad recomendada para su uso, mantenimiento o cuidados necesarios para una amplia duración del juguete, además de que las personas consumidoras no tienen a quién reclamar en caso de requerirlo.

Normatividad para los juguetes

En México, además de la LFPC, hay NOM exclusivas para los juguetes. Tal es el caso de la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SCFI-2007, Información comercial-Etiquetado para juguetes, que indica que la información que proporcionan debe:

- Ser veraz.
- No inducir a error o engaño.
- Contener el nombre del producto en el envase o caja y los datos del fabricante.
- Indicar si requiere baterías (cuáles y cuántas), si debe ser ensamblado por un adulto, las precauciones a tomar, la edad recomendada para su uso, el país de origen y, si aplica, los datos del importador.
- La etiqueta e instructivos deben estar redactados en español, sin ningún inconveniente de mostrarse en otro idioma.

A continuación, te presentamos tres casos hipotéticos que podrían suceder en la vida real.

1. Cuando la información es necesaria

Natalia es hija de Camila y Diego, cuando cumplió siete años la llevaron a una juguetería a elegir su regalo. Natalia eligió una casita armable; sin embargo, su mamá se dio cuenta de que la caja no contenía información sobre el tipo de piezas, advertencias ni la edad recomendada para su uso y Natalia aún se llevaba las cosas a la boca.

Debido a la insistencia de su hija, Camila y Diego accedieron a comprar el juguete. Días después, Natalia tuvo que ser ingresada al hospital, ya que ingirió pegamento con aspecto gelatinoso, cuya función era fijar las piezas ya armadas de la casita.

Si bien Camila y Diego iniciaron una queja por incumplimiento a la Norma Oficial Mexicana NOM-015-SCFI-2007 dada la falta de información que debía presentar el empaque del juguete y pudieron tener su dinero de vuelta, se dieron cuenta de que no se trata solo del gasto, sino del riesgo que representa no informarse antes de comprar juguetes.

La falta de información, básica en la compra de juguetes, puede generar algún riesgo para las niñas y niños. Por ello, es importante conocer hasta el más mínimo detalle que deben tener los empaques de los juguetes.

2. El desconocimiento

Ximena fue a pasar sus vacaciones con su abuela y abuelo; para sorprenderla, le compraron un juguete que simulaba ser una mascota. Sin embargo, la sorpresa se la llevaron ellos cuando el juguete dejó de funcionar sin razón aparente.

Al intentar localizar al vendedor para solicitar una garantía o devolución del dinero, no lo encontraron, pues la compra la realizaron en el comercio informal.

La abuela y el abuelo de Ximena desconocían que los juguetes deben cumplir con Normas Oficiales Mexicanas, las cuales exigen información sobre el fabricante y el distribuidor en el país para hacer válida la garantía. Al revisar el empaque, descubrieron que el producto provenía del extranjero, no tenía información en español ni datos del importador, lo que les impidió reclamar.

3. La importancia de leer las especificaciones

Juan compró un videojuego como regalo del Día de la Niña y del Niño para su hijo Lalo de 8 años. Sin embargo, el videojuego tenía una recomendación, que Juan no vio, de edad mínima de uso a partir de los 12 años, por requerir alimentación eléctrica y una manipulación no apta para menores de esa edad.

Días después, Juan se percató de que su hijo tenía dificultades para usar el videojuego, por lo que decidió presentar una queja ante el proveedor con el argumento de que su hijo no podía utilizarlo correctamente.

El empaque del producto indicaba claramente la edad recomendada y las advertencias de seguridad, por lo que cumplía con la información comercial establecida por la Norma Oficial Mexicana correspondiente. Dado que Juan no revisó estos detalles antes de la compra, su queja no tuvo éxito.

Los proveedores están obligados a ofrecer juguetes que cumplan con la calidad y seguridad que declaran.

Recomendaciones

Antes de comprar un juguete revisa:

- Que el empaque contenga las siglas NOM.
- Que ofrezca información de la edad recomendada para su uso.
- Materiales, instrucciones y garantías en español.
- Las precauciones e información sobre la seguridad del producto (recuerda que puede contener piezas que requieran supervisión o tratamiento de un adulto).

- **Adquiere los juguetes en establecimientos** donde tengas la seguridad de poder regresar en caso de algún problema.
- **Revisa las condiciones del juguete** Que sea nuevo, que no esté dañado y que corresponda a las especificaciones del empaque.
- **Solicita tu comprobante de compra** Te servirá en caso de requerir una devolución o aclaración.
- **Revisa la póliza de garantía** o pide que te la sellen y guárdala con tu comprobante.

La Profeco te defiende

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) cuenta con diversos mecanismos para que, en caso de tener algún problema con un proveedor, puedas hacer valer tus derechos como persona consumidora. A continuación, te mencionamos algunas:

Conciliaexprés

Es un mecanismo inmediato de solución de controversias con proveedores inscritos, a través del Teléfono del Consumidor (Telcon), sin necesidad de acudir a una oficina de la Profeco ni de agotar un procedimiento formal de queja.

55 5568 8722 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana.
800 468 8722 para el interior de la República Mexicana de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

conciliaexpres@profeco.gob.mx

Oficinas de Defensa del Consumidor

La Profeco atiende a las personas consumidoras de todo el país, a través de las Oficinas de Defensa del Consumidor en los estados.

Ubica la más cercana:
https://goo.su/MRAA6

Al iniciar una reclamación, ten a la mano los datos del proveedor, el comprobante de compra y la garantía.

Concilianet

Este es un módulo de solución de controversias en línea, en el que se desahogan las audiencias de conciliación vía internet con aquellos proveedores de bienes y servicios que tienen celebrado un convenio de colaboración con la Profeco para tal fin.

Visita el sitio:
https://concilianet.profeco.gob.mx

Teléfono del consumidor
55 5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

JUGUITOS

NO POR SER CHIQUITOS SON INOFENSIVOS

Lo que beben tus hijas e hijos puede poner en riesgo su salud.

Las bebidas envasadas, como jugos y bebidas saborizadas, pueden parecer una opción sin consecuencias para la salud; sin embargo, consumirlas contribuye al desarrollo de sobrepeso, obesidad,[1] resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, hipertrigliceridemia, dislipidemia, entre otras enfermedades.

La alimentación de las niñas y los niños es responsabilidad de las personas adultas que les cuidan, ya que debido a su edad, aún no cuentan con la información y el criterio necesarios para tomar buenas decisiones sobre lo que consumen. Depende de las madres, padres y personas tutoras el que aprendan a adquirir hábitos alimenticios y costumbres para tener una vida sana.

Obesidad infantil en México

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal. En el caso de niñas y niños, se diagnostica cuando el peso supera el 20% del ideal.

México es uno de los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil, además de enfermedades relacionadas con el consumo de productos ultraprocesados no saludables, con un contenido excesivo de azúcares, grasas y sal.

La obesidad infantil es un problema grave de salud pública que, además de afectar el bienestar físico, también está directamente relacionado con problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima y problemas sociales, como el *bullying*.

[1] El sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física). Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). "Obesidad y sobrepeso", en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Sistema de etiquetado frontal

Desde 2020, la Norma Oficial Mexicana de Etiquetado[2] ayuda a identificar de manera clara y sencilla el exceso de nutrimentos críticos y leyendas precautorias, a través del sistema de etiquetado frontal. También incorpora dos leyendas para proteger a niñas y niños de las consecuencias negativas por el consumo de edulcorantes y cafeína. Esta es una estrategia que forma parte de políticas públicas para prevenir y controlar la obesidad y las enfermedades no transmisibles.

Sellos de advertencia

Leyendas precautorias

Personajes en etiquetas

Está prohibido el uso de los personajes dirigidos al público infantil, ya que, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, existe evidencia científica sólida de que el uso de estos personajes influye en sus decisiones alimentarias.

Las niñas y los niños no pueden reconocer con facilidad las técnicas publicitarias, debido a su inexperiencia y credulidad. Por ello, desde 2021, los productos que contengan uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes no podrán incluir en la etiqueta:

- personajes infantiles
- animaciones
- dibujos animados
- celebridades
- deportistas
- mascotas
- elementos interactivos, como juegos visual-espaciales o descargas digitales[3]

México se encuentra entre los países con una mayor ingesta de bebidas azucaradas, con aproximadamente 163 litros al año por persona.[4]

Los azúcares

Son un tipo de carbohidrato presente de forma natural en los alimentos y bebidas, o que se les agrega durante su procesamiento o preparación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que, si se decide ingerir azúcares libres, el aporte sea menor al 10% de las necesidades energéticas totales. Sin embargo, si dicho porcentaje se reduce a menos de la mitad se pueden observar mejoras en la salud. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día.

[2] Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
[3] Que, estando dirigidos a niños y niñas, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrimentos críticos o con edulcorantes.
[4] Instituto Nacional de Salud Pública. (15 de marzo de 2023). Impuesto al refresco, en https://www.insp.mx/epppo/blog/2946-imp-refresco.html

Tipos de azúcares[5]

Azúcares naturales

- Se encuentran de manera natural en los alimentos o bebidas sin procesar, como la fructosa y glucosa en las frutas, la lactosa en la leche o la sacarosa en la caña.

Azúcares libres

- Son los añadidos a los alimentos o bebidas procesados por los fabricantes.
- Son los añadidos al momento de ingerir un alimento o bebida.
- Son los presentes de forma natural en la miel, jarabes, jugos y purés de fruta.

Aunque un jugo natural de fruta puede parecer saludable, es mejor comer la fruta entera, ya que así se conservan todos sus nutrientes.

El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

Cómo saber qué azúcares consumes

Otro de los cambios importantes en la Norma Oficial Mexicana de Etiquetado[6] para alimentos y bebidas, fue incluir en la lista de ingredientes a los azúcares añadidos, seguidos de la lista entre paréntesis con las denominaciones específicas de todos los azúcares libres añadidos presentes en el producto.

En México, 67.1% de la población escolar (5-11 años) y 64.7% de las y los adolescentes (12-19 años) consumen al día más azúcares añadidos de lo recomendado internacionalmente, de acuerdo con el análisis de las rondas 2020-2023 de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut).

¿Qué azúcares contienen las frutas?

Principalmente tres tipos de azúcares de origen natural:

Fructosa

Es el azúcar predominante en la mayoría de las frutas y les da su dulzura característica.

Glucosa

Es la fuente principal de energía del cuerpo y se absorbe rápidamente en la sangre. Algunas frutas, como las uvas, tienen un alto contenido de glucosa.

Sacarosa

Es el azúcar de mesa que se compone de 50% fructosa y 50% glucosa. Se encuentra en frutas como piña y durazno.

Cada fruta tiene una combinación diferente de estos azúcares, lo que influye en su sabor y en su impacto en el metabolismo.

[5 y 6] Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Edulcorantes

Son un aditivo natural o artificial que sirve para dar sabor dulce a los alimentos y bebidas. Los hay calóricos y no calóricos, así como naturales y artificiales.[7] Algunos ejemplos de los utilizados en bebidas no alcohólicas en general:

Aportan calorías

Edulcorantes calóricos naturales	Edulcorantes calóricos artificiales
Polioles (sorbitol, xilitol, malitol, isomal, isomalitol) y tagatosa.	Lactitol (poliol) y jarabe de policiglitol.

No aportan calorías

Edulcorantes no calóricos naturales	Edulcorantes no calóricos artificiales
Glucósidos de esteviol (estevia), fruta del monje y eritritol (poliol).	Aspartame, sucralosa, sacarina, neotame, acesulfame k, ciclamato, nehosperidina DC, alitame y advantame.

Los edulcorantes no calóricos pueden tener efectos metabólicos negativos, como disminución en la sensibilidad a la insulina y aumento de concentración de glucosa sanguínea. Además, acostumbran a la población infantil a los sabores dulces.

Fuentes:

- Guzmán, A. F. (2 de agosto de 2021). "Tomar jugos no es sano; comerse la fruta, sí", en https://www.gaceta.unam.mx/tomar-jugos-no-es-sano-comerse-la-fruta-si/
- Instituto Nacional de Salud Pública. (16 de agosto de 2020). "Bebidas azucaradas y muertes en México", en https://www.insp.mx/avisos/bebidas-azucaradas-y-muertes-en-mexico
- ----------. (15 de octubre de 2024). "Escolares y adolescentes en México consumen más azúcar de la recomendada", en https://www.insp.mx/avisos/escolares-y-adolescentes-en-mexico-consumen-mas-azucar-de-la-recomendada
- ----------. "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf
- ----------. (30 de mayo de 2024). "Etiquetado de advertencia y personajes dirigidos a público infantil", en https://www.insp.mx/nutricion-y-salud/notas
- Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). "Obesidad y sobrepeso", en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
- ----------. (31 de agosto de 2018). Alimentación sana, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- ----------. (11 de octubre de 2016). "La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud", en https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20que%2C%20si,de%20bebida%20azucarada%20al%20d%C3%ADa%C2%BB
- Revista del Consumidor. (2019). Los edulcorantes y sus tipos. Revista del Consumidor (513), 8-15. https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC513-Noviembre-2019.pdf
- Sin azúcar. "Azúcar libre", en https://www.sinazucar.org/azucar-libre/
- Statista. (12 de septiembre de 2024). "Porcentaje de consumidores que comen frutas en México en 2019 y 2020, por cantidad de porciones diarias", en https://es.statista.com/estadisticas/1130215/cantidad-consumo-fruta-mexico/

[7] Conforme al "Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias" de la Secretaría de Salud.

Preguntas y respuestas

Con Gregory Torres Palomino*

¿Cuántas bebidas saborizadas puede consumir una persona menor de edad?

Lo recomendable es que eviten consumirlas, especialmente aquellas con azúcares añadidos o edulcorantes artificiales. En caso de que las beban, debe hacerse esporádicamente y en pequeñas cantidades, pero hay que evitar que formen parte habitual de la dieta.

¿Es saludable que beban jugos de fruta?

No, incluso si son naturales contienen altas concentraciones de azúcar natural, lo que puede contribuir a problemas metabólicos si su consumo es habitual y excesivo. Aunque su etiquetado indique que aportan vitaminas, su alto contenido de azúcar aumenta el índice glucémico.

¿Qué efectos tienen en la salud los edulcorantes artificiales, como la sucralosa y el acesulfame K?

Aunque no aportan calorías, algunos estudios han mostrado que alteran la microbiota intestinal, afectan la percepción del sabor dulce y aumentan la preferencia por alimentos azucarados, además de que modifican el metabolismo de la glucosa. Se recomienda evitar o disminuir su uso en menores de edad.

¿Cómo evitar que pidan bebidas azucaradas?

Evitar que las consuman implica abordar una cuestión cultural y familiar. Algunas estrategias efectivas para reducir su consumo pueden ser:

- Da el ejemplo: si consumes agua habitualmente, te imitarán.
- Ofrece agua de manera atractiva: infusiónala con rodajas de frutas frescas o hierbas aromáticas.
- Evita comprar bebidas azucaradas: al no tenerlas disponibles, será más difícil que las beban.

***Gregory Torres Palomino (cédula profesional 6323148) es pediatra egresado del Centro Médico Nacional Siglo XXI. Actualmente trabaja en el Hospital ABC.**

JUGOS Y BEBIDAS SABORIZADAS

EN PRESENTACIONES PEQUEÑAS DIRIGIDOS A NIÑAS Y NIÑOS

Descubre cuáles tienen exceso de azúcares y cuáles no son recomendables para niñas y niños.

En el mercado existe una gran variedad de bebidas envasadas en presentaciones pequeñas, que van desde jugos, bebidas con fruta, bebidas sabor fruta hasta bebidas sabor soya y fruta que se acostumbra dar a niñas y niños.

A nivel nacional, su consumo es alto, por lo que surgen interrogantes, por ejemplo: ¿qué cantidad de fruta contienen?, ¿cuál es su contenido de azúcares?, ¿cuáles adicionan edulcorantes y de qué tipo?, ¿qué norma las regula?, ¿qué variedades existen? y ¿cómo se deben llamar?

En este Estudio de Calidad te diremos lo que encontramos en los jugos y las bebidas saborizadas en presentaciones pequeñas que se venden a las niñas y los niños como público objetivo.

Los productos analizados en este estudio se definen y denominan de las siguientes maneras:[1]

JUGO

Producto líquido sin fermentar, pero fermentable, que se obtiene al exprimir vegetales, frutas u hortalizas en buen estado, maduras y frescas o que se han conservado por procedimientos adecuados, inclusive por tratamientos de superficie aplicados después de la cosecha, clarificado o no y sometido a un tratamiento que asegura su conservación en el envase.

DENOMINACIÓN

- Jugo de nombre de la fruta, ejemplo: **jugo de manzana**.

- Jugo de nombre de la fruta del concentrado, ejemplo: **jugo de manzana de concentrado**.

- Jugo mixto que describe los vegetales o frutas que contiene el producto, ejemplo: **jugo mixto de frutas o jugo mixto de manzana y mango**.

BEBIDAS SABORIZADAS NO ALCOHÓLICAS

Líquidos naturales o transformados que proporcionan al organismo elementos para su nutrición y que contienen un porcentaje menor al 10% en su composición final de vegetales o fruta, agua de coco, coco u hortaliza, o que no contienen ningún porcentaje de estos. Además, hacen uso de extractos, saborizantes naturales o artificiales de cualquier vegetal o fruta, agua de coco, coco, hortaliza o su combinación; algunos incluyen leguminosas, como soya, arroz, entre otros vegetales.

DENOMINACIÓN

- Bebidas sabor vegetal, o fruta, o un nombre genérico para el caso de combinaciones entre estos con __% (un dígito) de vegetal o fruta, ejemplos:

- **Bebida sabor uva con 6.3% de fruta**.

- **Bebida sabor soya y mango con 3% de soya y 1% de mango**.

[1] De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba.

BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS CON CONTENIDO DE VEGETAL, FRUTA U HORTALIZA

Son aquellos líquidos naturales o transformados que proporcionan al organismo elementos para su nutrición y que contienen un porcentaje mayor o igual al 10% en su composición final de vegetales o fruta, agua de coco, coco u hortaliza, o bien, en combinación, así como uso de extractos naturales, incluyendo leguminosas como soya, arroz, entre otros.

DENOMINACIÓN

- Bebida con ___ % (dos dígitos) de vegetal o fruta, agua de coco, coco, hortaliza o un nombre genérico para el caso de combinaciones entre estos, incluyendo al aloe vera, ejemplo: **bebida con 20% de mango**.

IMÁGENES PERMITIDAS EN LA ETIQUETA

Se permite ilustrar las etiquetas de los jugos y las bebidas con fruta con imágenes reales de las frutas. En el caso de las bebidas sabor a fruta se puede hacer uso de dibujos de estas, los cuales no deben tener un tamaño superior al 5% del área de la superficie principal de exhibición y se debe incluir la frase "dibujo ilustrativo al sabor".

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 15 de noviembre de 2024 al 13 de febrero de 2025.

Periodo de adquisición del producto: del 15 al 19 de noviembre de 2024.

Productos analizados: 51.

Pruebas realizadas: 3,084.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NOM-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **51 productos**.

- 12 jugos
- 14 bebidas sabor fruta
- 18 bebidas con fruta
- 7 bebidas sabor soya y fruta

LAS PRUEBAS

Información comercial

Es la descripción presente en las etiquetas de los productos, por lo que debe cumplir los requisitos de las Normas Oficiales Mexicanas.[2 y 3]

Por ello, se verificó que todas las muestras presentaran denominación, contenido neto, sistema de etiquetado frontal, responsable del producto, domicilio, leyendas de conservación, ingredientes, lote, fecha de caducidad o consumo preferente.

También se verificó que la información presentada sea veraz y no confunda a las personas consumidoras sobre su composición.

Caducidad o consumo preferente

Marca
Es todo signo visible que distingue productos de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Denominación
Nombre del producto.

Lote
Código o número que identifica una cantidad determinada de producción, que puede aparecer en cualquier parte del envase.

Contenido neto
Cantidad que contiene.

Declaración nutrimental

Razón social y domicilio del responsable del producto

Ingredientes

Leyenda de conservación

País de origen

[2 y 3] Norma Oficial Mexicana NOM-173-SE-2021, Jugos, agua de coco, néctares, bebidas no alcohólicas con contenido de vegetal o fruta u hortaliza y bebidas saborizadas no alcohólicas preenvasadas-Denominaciones-Especificaciones-Información comercial y métodos de prueba y Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

LAS PRUEBAS

Sistema de etiquetado frontal

Incluye símbolos de la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias. Para los productos analizados en este estudio, excepto los jugos, son los siguientes:

Para los jugos envasados no aplica este sistema (**porque es un solo ingrediente**), pero sí para todos los demás productos analizados en este estudio.

Azúcares

Se determinó la cantidad de azúcares totales en todos los productos.

Contenido energético

Se calculó el aporte calórico de 100 ml del producto, tomando en cuenta que cada gramo de azúcares proporciona cuatro kilocalorías.

Contenido neto

Se verificó que los jugos, las bebidas con frutas y sabor fruta analizados cumplieran con la cantidad de producto declarado en la etiqueta. También se determinó su densidad para poder señalar el contenido neto en volumen.

Sodio

Se determinó la cantidad de sodio para verificar los bajos contenidos, por tratarse de un nutrimento crítico.

Veracidad de información

Se verificaron sus leyendas mediante evaluación documental, así como el uso del sello Kosher, contenido de fruta y de edulcorantes no calóricos.

JUGOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

DEL VALLE RESERVA

Jugo de manzana de concentrado,
México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **11.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **4**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **44**
- Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE RESERVA

Jugo de manzana de concentrado,
México, 237 ml

Azúcares g/100 ml: **10.6**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **42**
- Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE RESERVA

Jugo de naranja de concentrado,
México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **8.4**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **34**
- Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo mixto de frutas de concentrado, adicionado con vitaminas, frutas tropicales,
México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **8.7**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **35**
- Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo de manzana de concentrado, adicionado con vitaminas, mix de manzanas,
México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **10.6**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **42**
- Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ITO

Jugo mixto de mango y manzana de concentrado, adicionado con vitaminas, mix de mango manzana,
México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **8.5**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **34**
- Edulcorante: **No contiene**

Productos ordenados alfabéticamente.

JUGOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

JUMEX ÚNICO FRESCO

Jugo de manzana de concentrado, adicionado con vitamina C,
México, 200 ml

$11 PRECIO POR PIEZA

$6 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **10.7**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **43**
- Edulcorante: **No contiene**

JUMEX ÚNICO FRESCO

Jugo de naranja y jugo de naranja de concentrado sin pulpa,
México, 200 ml

$11 PRECIO POR PIEZA

$6 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **8.3**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **1**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **33**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de mango de concentrado,
México, 200 ml

$11 PRECIO POR PIEZA

$5 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: **12.4**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **14**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **50**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de manzana de concentrado,
México, 200 ml

$11 PRECIO POR PIEZA

$5 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **11.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **44**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de naranja de concentrado ,
México, 200 ml

$11 PRECIO POR PIEZA

$5 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **9.6**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **38**
- Edulcorante: **No contiene**

NATURA PREMIUM

Jugo de uva de concentrado,
México, 200 ml

$10 PRECIO POR PIEZA

$5 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: **14.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **100%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **56**
- Edulcorante: **No contiene**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

BOING!

Bebida con 10% de jugo de manzana,
México, 200 ml

$9 PRECIO POR PIEZA
$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.3

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10%**
- Sodio mg/100 ml: **7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de jugo de naranja,
México, 250 ml

$11 PRECIO POR PIEZA
$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.4

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10%**
- Sodio mg/100 ml: **17**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **30**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 10% de pulpa de durazno,
México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA
$4 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 7.7

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **6.5%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **31**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de pulpa de guayaba,
México, 237 ml

$11 PRECIO POR PIEZA
$5 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **12%**
- Sodio mg/100 ml: **14**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida con 12% de pulpa de mango,
México, 250 ml

$11 PRECIO POR PIEZA
$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 8.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **12%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **32**
- Edulcorante: **No contiene**

DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 21% de durazno, adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

$7 PRECIO POR PIEZA
$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 7.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **21%**
- Sodio mg/100 ml: **3**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **28**
- Edulcorante: **Mezcla de sucralosa y acesulfame K 5.2 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 17.8% de mango, adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.3

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **17.8%**
- Sodio mg/100 ml: **5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 10 mg/100 ml**

DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 24% de manzana, adicionada con vitaminas,
México, 237 ml

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.3

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **24%**
- Sodio mg/100 ml: **5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 7.5 mg/100 ml**

FLORIDA 7

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 10.8% de manzana, adicionada con vitaminas A, B1 y C,
México, 200 ml

$5 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 1.1

EXCESO AZÚCARES · EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10.8%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 23 mg/100 ml**

FRUTSI DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 9% de manzana y 2% de naranja, adicionada con vitaminas y zinc,
México, 250 ml

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 1.0

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **11%**
- Sodio mg/100 ml: **9**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4.1**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 25 mg/100 g**

FRUTSI DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 10.8% de manzana, adicionada con vitaminas A, B1 y C,
México, 250 ml

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 1.1

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **10.8%**
- Sodio mg/100 ml: **10**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **4.2**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 23 mg/100 g**

JUMEX

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 15% de durazno, adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 8.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **15%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **32**
- Edulcorante: **Estevia 3.3 mg/100 g y sucralosa 1.3 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS CON FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

JUMEX

Bebida con 20% de mango, adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 7.4

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **20%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **30**
- Edulcorante: **Estevia 3.4 mg/100 g y sucralosa 1.0 mg/100 g**

JUMEX

Bebida con 30% de manzana, adicionada con vitaminas,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 7.5

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **30%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **30**
- Edulcorante: **Sucralosa 2.0 mg/100 g y estevia 1.9 mg/100**

JUMEX

Bebida con 30% de uva,
México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 12.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **30%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **48**
- Edulcorante: **No contiene**

VIGOR MINI

Bebida con 21% de durazno, adicionada con vitaminas baja en calorías,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$7 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 1.7

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **21%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **7**
- Edulcorante: **Sucralosa 18 mg/100 g y acesulfame K 1.1 mg/100 g**

VIGOR MINI

Bebida con 16% de mango, adicionada con vitaminas, baja en calorías,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 1.7

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **16%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **7**
- Edulcorante: **Sucralosa 22 mg/100 g y acesulfame K 0.8 mg/100 g**

VIGOR MINI

Bebida con 19% de manzana, adicionada con vitaminas, baja en calorías,
México, 200 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 1.9

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **19%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **8**
- Edulcorante: **Sucralosa 15 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS SABOR FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

BOING!

Bebida sabor manzana con 7% de jugo, México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **7.3**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **7%**
- Sodio mg/100 ml: **13**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **29**
- Edulcorante: **No contiene**

BOING!

Bebida sabor uva con 7% de jugo, México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **8.3**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **7%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **33**
- Edulcorante: **No contiene**

CIEL MINI DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor manzana con 1% de manzana, adicionada con hierro, zinc y ácido fólico, México, 125 ml

Azúcares g/100 ml: **0.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **1%**
- Sodio mg/100 ml: **15**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.4**
- Edulcorante: **Mezcla de sucralosa y acesulfame K 16 mg /100 g**

CIEL MINI DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor uva con 1% de manzana, adicionada con hierro, zinc y ácido fólico, México, 125 ml

Azúcares g/100 ml: **0.1**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **1%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.3**
- Edulcorante: **Mezcla de sucralosa y acesulfame K 20 mg/100 g**

FLORIDA 7

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor durazno con 4.7% de durazno, adicionada con vitaminas A, B1 y C, México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **0.7**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **4.7%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.8**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 30 mg/100 g**

FLORIDA 7

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor mango con 6.6% de fruta, adicionada con vitaminas A, B1 y C, México, 200 ml

Azúcares g/100 ml: **0.6**

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **6.6%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.6**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame K y sucralosa 31 mg/100 g**

BEBIDAS SABOR FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

FRIKO

Bebida sabor fresa,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$9 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **0.5**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **0%**
- Sodio mg/100 ml: **7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.1**
- Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K 25.97 mg/100 g**

FRIKO

Bebida sabor mango,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$9 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **0.4**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **0%**
- Sodio mg/100 ml: **7**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **1.6**
- Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K 26.70 mg/100 g**

FRIKO

Bebida sabor piña,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: **0.3**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **0%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **1.2**
- Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K 24.64 mg/100 g**

FRIKO

Bebida sabor tamarindo,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$9 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **0.5**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **0%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.0**
- Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K 24.58 mg/100 g**

FRIKO

Bebida sabor uva,
México, 250 ml

CONTIENE EDULCORANTES

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: **0.4**

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **0%**
- Sodio mg/100 ml: **8**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **1.7**
- Edulcorante: **Sucralosa y acesulfame K 25.67 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS SABOR FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

FRUTSI DEL VALLE

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor uva con 6.3% de fruta, adicionada con vitaminas A, B1 y C, México, 250 ml

$7 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 0.6

2 SELLOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **6.3%**
- Sodio mg/100 ml: **12**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **2.5**
- Edulcorante: **Mezcla de acesulfame y sucralosa 33 mg/100 g**

PAU PAU JUMEX

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor manzana con 2% de manzana, adicionada con vitaminas, sin calorías, México, 125 ml

$3 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 0.2

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **2%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.6**
- Edulcorante: **Acesulfame potásico 13.7 mg/100 g y sucralosa 13.7 mg/100 g**

PAU PAU JUMEX

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida sabor uva con 2% de manzana, adicionada con vitaminas, sin calorías, México, 125 ml

$3 PRECIO POR PIEZA

$3 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 0.2

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✓
- Contenido neto: ✓
- Contenido de fruta: **2%**
- Sodio mg/100 ml: **16**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **0.7**
- Edulcorante: **Acesulfame potásico 17.7 mg/100 g y sucralosa 17.7 mg/100 g**

BEBIDAS SABOR SOYA Y FRUTA

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya y 1.2% de guanábana, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.1

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.2%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **16**
- Edulcorante: **Sucralosa 9 mg/100 g**

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya y 2.9% de manzana, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.5

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.9%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 12 mg/100 g**

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya, 1.9% de manzana y 0.6% de durazno, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.4

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ✗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.5%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **17**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDAS SABOR SOYA Y FRUTA

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de jugos y bebidas saborizadas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, La Paz y Oaxaca, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

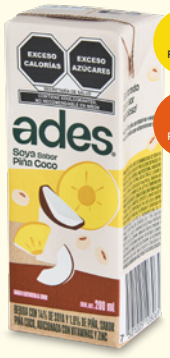
$ Precio promedio y redondeado por pieza.

$ Precio promedio y redondeado por 100 ml.

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya y 1.8% de piña, sabor piña coco, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml



$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.6

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ⊗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.8%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 14 mg/100 g**

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya y 2.4% de uva, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.6

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ⊗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.4%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya, 0.9% de manzana y 0.4% de mango, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$8 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 ml

Azúcares g/100 ml: 3.2

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ⊗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **1.3%**
- Sodio mg/100 ml: **11**
- Proteína g/100 ml: **0.5**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **16**
- Edulcorante: **Sucralosa 10 mg/100 g**

ADES

CONTIENE EDULCORANTES

Bebida con 14% de soya y 2.8% de naranja, adicionada con vitaminas y zinc, México, 200 ml

$9 PRECIO POR PIEZA

$4 PRECIO POR 100 g

Azúcares g/100 ml: 3.6

EXCESO CALORÍAS · EXCESO AZÚCARES

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

- Información comercial: ⊗
- Contenido neto: ✓
- Contenido de soya: **2.3%**
- Contenido de fruta: **2.8%**
- Sodio mg/100 ml: **10**
- Proteína g/100 ml: **0.6**
- Contenido energético (kcal/100 ml): **18**
- Edulcorante: **Sucralosa 12 mg/100 g**

Productos ordenados alfabéticamente.

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN COMERCIAL

✓ Todos los productos analizados fueron veraces en el contenido neto que declararon.

✓ Todos fueron veraces en el contenido de sodio declarado en la etiqueta.

✓ Todos fueron veraces en el contenido energético declarado en la etiqueta.

✓ Todos fueron veraces en los azúcares declarados en etiqueta.

✓ Todos fueron veraces en los edulcorantes no calóricos declarados en la etiqueta.

✕ 9 de los 51 productos analizados no cumplieron con la veracidad de información.

CONTIENEN MENOS FRUTA DE LA QUE DECLARAN

Los siguientes productos no son veraces en la declaración de fruta, pues en realidad contienen menos de la que declaran.

Declara **10%** de fruta
Contiene **6.5%** de fruta

BOING!
Bebida con 10% de pulpa de durazno

NO SON VERACES

Declara **12%** de fruta
Contiene **10%** de fruta

BOING!
Bebida con 12% de jugo de naranja

CONTIENEN MENOS SOYA DE LA QUE DECLARAN

Los siguientes productos no son veraces en la declaración de soya, ya que contienen menos de la que declaran.

Declaran 14% de soya y en realidad contienen 2.3%

ADES
Bebida con 14% de soya y 1.2% de guanábana, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya y 2.9% manzana, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya, 1.9% de manzana y 0.6% de durazno, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya, 0.9% de manzana y 0.4% de mango, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya y 2.8% de naranja, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya y 1.8% de piña sabor piña coco, adicionada con vitaminas y zinc

ADES
Bebida con 14% de soya y 2.4% de uva, adicionada con vitaminas y zinc

CONTIENEN EDULCORANTES. NO RECOMENDABLES PARA NIÑAS Y NIÑOS

Los siguientes productos contienen edulcorantes.

No olvides que estos productos afectan la salud de tus hijas e hijos.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

En el caso de los edulcorantes no calóricos, se reconocen efectos metabólicos negativos como disminución en la sensibilidad de la insulina, aumento de concentración de glucosa sanguínea y habituación al sabor dulce en la población infantil.[4]

Bebidas con fruta

DEL VALLE

DEL VALLE

DEL VALLE

JUMEX

JUMEX

JUMEX

FLORIDA 7

VIGOR MINI

VIGOR MINI

VIGOR MINI

FRUTSI DEL VALLE

FRUTSI DEL VALLE

Bebidas sabor fruta y bebidas sabor soya y fruta

ADES

ADES

ADES

ADES

ADES

ADES

ADES

CIEL MINI DEL VALLE

CIEL MINI DEL VALLE

FLORIDA 7

FLORIDA 7

FRIKO

FRIKO

FRIKO

FRIKO

FRIKO

FRUTSI DEL VALLE

PAU PAU JUMEX

PAU PAU JUMEX

[4] Instituto Nacional de Salud Pública. "Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles", en https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y DE USO

Lee la etiqueta
Verifica la fecha de caducidad o consumo preferente, así como la declaración nutrimental en caso de que tengas alguna restricción sobre el consumo de azúcares.

Consulta a tu médico
Algunos productos contienen varios azúcares, por ello es importante que leas bien las etiquetas, ya que, aunque existen bebidas sin azúcar, es conveniente que las personas con diabetes consulten a su médico antes de consumirlos.

Aprende a identificar el sistema de etiquetado frontal
Revisa los sellos octagonales que indican cuando un producto contiene exceso de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, así como las leyendas precautorias de consumo. Entre más sellos y leyendas tenga, el producto es menos recomendable.

Considera la cantidad indicada en el envase
Ten en cuenta que el aporte energético está directamente relacionado con la cantidad que consumes.

Las bebidas no recomendadas para niñas y niños deben evitarse en personas menores de edad. Recuerda que lo que consumen es responsabilidad de las personas adultas. ¡Mejor agua!

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor
https://laboratorio.profeco.gob.mx/

JUGOS INFANTILES
¿AGUA PINTADA O PURA PINTURA?
QUCHO

SALONES DE FIESTAS INFANTILES

Elegir un lugar atractivo y seguro puede hacer la diferencia en el festejo.

Existe una gran variedad de salones de fiestas infantiles que se diferencian en la distribución del espacio, los diferentes juegos y actividades que ofrecen, además de los espectáculos adaptados especialmente a los gustos, géneros y edades de los invitados.

A través de diferentes planes y paquetes de servicios, puedes organizar una fiesta de acuerdo con tu presupuesto y aprovechar las ventajas que ofrecen, por ejemplo:

- El salón brindará un entorno seguro y divertido.
- Opciones de entretenimiento, como áreas de juegos, deportes, manualidades, caracterizaciones y espectáculos.
- Según el plan o paquete contratado, puedes contar con personal de apoyo.
- La limpieza estará a cargo del personal del establecimiento antes, durante y después del festejo.
- Algunos paquetes incluyen el servicio de comida.
- De acuerdo con el plan contratado, sabrás cuánto gastarás.

Precios

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) recabó los precios de algunos salones de fiestas infantiles en los estados de la República Mexicana con mayor índice de población infantil: Jalisco, Ciudad de México, Veracruz, Puebla y Chiapas.[1]

Se consideró un evento en sábado por la tarde con una asistencia de 30 niños y 60 adultos. Los presupuestos se solicitaron para un servicio de renta de salón y otro referente al paquete básico disponible.

[1] La muestra de los establecimientos se obtuvo de manera aleatoria en buscadores de internet, sitios especializados en publicidad y el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas. La información se consiguió mediante solicitudes de presupuesto vía telefónica como consumidor encubierto.

JALISCO

Nombre del establecimiento	El salón cuenta con:				Solo renta de salón		Paquete básico		
	Mobiliario o mantelería	Personal de apoyo o meseros	Estacionamiento	Área de juegos	Costo	Horas de servicio	Costo	Horas de servicio	Nombre del paquete
Terraza Monigotes Av. Lapizlázuli núm. 2544, col. Bosques de la Victoria. C.P. 44100. Guadalajara.	Sí	Sí	Sí	Sí	**$11,136.00**	5	**$27,028.00**	5	Hamburguesa y papas
Karrusel Alberta núm. 1153, col. Lomas de Providencia. C.P. 44647. Guadalajara.	Sí	No	Sí	Sí	**$13,000.00**	4	**$23,100.00**	4	Taquiza
Margos Funny Kids Alemania núm. 1533, col. Moderna. C.P. 44190. Guadalajara.	Sí	No	No	Sí	**$15,660.00**	5	**$28,188.00**	5	Paquete con alimentos
Play Bang Bang Av. Adolfo López Mateos sur núm. 7023 -9-10, col. Lázaro Cárdenas segunda sección. C.P. 45640. San Agustín.	Sí	Sí	No	Sí	**$14,000.00**	5	**$23,700.00**	5	Paquete fiesta

CIUDAD DE MÉXICO Y ÁREA METROPOLITANA

Nombre del establecimiento	El salón cuenta con:				Solo renta de salón		Paquete básico		
	Mobiliario o mantelería	Personal de apoyo o meseros	Estacionamiento	Área de juegos	Costo	Horas de servicio	Costo	Horas de servicio	Nombre del paquete
Elffies Fernando núm. 217, col. Álamos. C.P. 03400. Benito Juárez.	No	Sí	No	Sí	**$13,920.00**	4	**$30,740.00**	5	Paquete taquiza
Crayón Lindavista Cienfuegos núm. 718, col. Lindavista. C.P. 07300. Gustavo A. Madero.	Sí	Sí	No	Sí	**$5,400.00**	4	**$13,350.00**	4	Paquete taquiza
Chiquilandia Av. Revolución núm. 18, col. San Cristóbal Centro. C.P. 55000. Ecatepec de Morelos.	No	No	No	Sí	**$7,500.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	**$15,600.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	Paquete con alimentos
Salón Angari Bosques de Europa núm. 28, col. Bosques de Aragón. C.P. 57170. Nezahualcóyotl.	No	Sí	No	Sí	**$9,300.00**	5	**$16,200.00**	5	Sin nombre
El Rehilete Topazas núm. 9, col. Izcalli Jardines. C. P. 57170	Sí	No	No	Sí	**$8,000.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	**$27,000.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	Paquete básico

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Profeco. Información recabada del 13 al 16 de enero de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.
Los precios mostrados son estrictamente para fines comparativos e informativos. Algunos salones cuentan con servicios de internet, vigilancia, música, globos, entre otras amenidades. Si requieres mayor información de precios y características, llama directamente al establecimiento.

VERACRUZ

Nombre del establecimiento	El salón cuenta con:				Solo renta de salón		Paquete básico		
	Mobiliario o mantelería	Personal de apoyo o meseros	Estacionamiento	Área de juegos	Costo	Horas de servicio	Costo	Horas de servicio	Nombre del paquete
El Castillo Av. Oriente núm. 13-A, col. El Edén. C.P. 94324. Orizaba.	Sí	No	No	Sí	**$7,000.00**	8	**$10,000.00**	10	Paquete 1
Chavitines Av. de las Palmeras núm. 708, col. Jardines del Virginia. C.P. 94294. Boca del Río.	Sí	Sí	No	Sí	**$8,004.00**	4	**$25,520.00**	5	Paquete con alimentos
Rehilete Av. 20 de Noviembre núm. 402, col. Virginia. C.P. 94294. Boca del Río.	Sí	No	No	Sí	**$5,220.00**	4	**$14,964.00**	5	Paquete 2
Metrópoli Américo Vespucio núm. 178-A, col. Colonia Virginia. C.P. 94294. Boca del Río.	Sí	Sí	No	Sí	**$6,264.00**	4	**$10,440.00**	4	Paquete fiesta intermedio

PUEBLA

Nombre del establecimiento	El salón cuenta con:				Solo renta de salón		Paquete básico		
	Mobiliario o mantelería	Personal de apoyo o meseros	Estacionamiento	Área de juegos	Costo	Horas de servicio	Costo	Horas de servicio	Nombre del paquete
Los Rehiletes Lateral de Periférico Ecológico. Prol. José María Lafragua O Peol núm. 24 Sur, col. San Juan. C.P. 72590. Puebla.	Sí	No	Sí	Sí	**$6,800.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	**$21,600.00**	5 más media hora de entrada y media hora de salida	Todo incluido
Confeti Teziutlán Sur núm. 31, col. La Paz. C.P. 72160. Puebla.	Sí	Sí	Sí	No	**$7,000.00**	5 más una hora previa para montaje y media hora de salida	**$30,914.00**	5 más una hora de entrada y media hora de salida	Sin nombre
Las Ranitas 17 Poniente núm. 908, col. Santigo. C.P. 72000. Puebla.	Sí	No	Sí	Sí	**$9,900.00**	5	No cuenta con este servicio		
Chiquipark 15-A Sur núm. 7507, col. San José Mayorazgo. C.P. 72450. Puebla.	Sí	No	No	Sí	**5,500.00**	5	No cuenta con este servicio		

Planea el festejo para disfrutarlo: visita el salón previamente y verifica todos los detalles.

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Profeco. Información recabada del 13 al 16 de enero de 2025, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.
Los precios mostrados son estrictamente para fines comparativos e informativos. Algunos salones cuentan con servicios de internet, vigilancia, música, globos, entre otras amenidades. Si requieres mayor información de precios y características, llama directamente al establecimiento.

CHIAPAS

Nombre del establecimiento	El salón cuenta con:				Solo renta de salón		Paquete básico		
	Mobiliario o mantelería	Personal de apoyo o meseros	Estacionamiento	Área de juegos	Costo	Horas de servicio	Costo	Horas de servicio	Nombre del paquete
Campanita Av. el Refugio núm. 321, fracc. San Pedro Mirador, C.P. 29030. Tuxtla Gutiérrez.	Sí	No	No	Sí	**$2,700.00**	6	**$5,200.00**	6	Paquete infantil
Exploriland 14 Poniente esq. Circunvalación Tapachula, col. Moctezuma. C.P. 29000. Tuxtla Gutiérrez.	Sí	Sí	Sí	Sí	**$17,900.00**	4	**$27,000.00**	4	Paquete 2
Kids Club Av. Tuxtepec núm. 13, fracc. Villa de Guadalupe. C.P. 30770. Tapachula de Córdoba y Ordóñez.	Sí	Sí	No	Sí	**$8,120.00**	5	**$18,212.00**	5	Sin nombre
Blast World Ciprés núm. 719, col. Colonia Mactumatza. C.P. 29057. Tuxtla Gutiérrez.	Sí	Sí	Sí	Sí	**$13,700.00**	4	**$15,700.00**	4	Kippi blast

Detalles a considerar

- La ubicación del salón de fiestas y la reputación del lugar pueden influir en el precio.
- El sábado por la tarde es el horario con mayor demanda y con el precio más alto en comparación con el viernes en la tarde o el domingo en la mañana.
- En cuanto al servicio únicamente del salón, algunos lugares cobran un costo extra por productos y servicios externos, como alimentos y bebidas, *shows*, mesa de dulces, inflables, fotografía y video, por mencionar algunos.
- Algunos salones de fiestas, especialmente al contratar paquetes de servicios, aplican cargos por personas adicionales. Este monto lo deberás liquidar al finalizar el evento.
- Para reservar la fecha y hora debes pagar, en la mayoría de los casos, un anticipo del 50% del precio total del evento, ya sea siete días antes o con dos meses de anticipación.
- Algunos establecimientos solicitan el pago una semana antes o el mismo día del evento para liquidar el total.

RECOMENDACIONES

Cotiza, al menos, con tres proveedores

Tener varias opciones te ayudará a elegir la que mejor se adapte a tus necesidades.

Considera todas las características

Al visitar el establecimiento, observa el espacio disponible, los juegos con los que cuenta, la ubicación, el estacionamiento, la seguridad, si tienen personal de apoyo para planear tu evento, revisa el menú, entre otros aspectos que creas importantes.

Evalúa el costo-beneficio

Puede suceder que gastes lo mismo o incluso más si contratas cada servicio por separado, sin considerar el tiempo y esfuerzo invertido.

Toma en cuenta el día del festejo

Si realizas la fiesta entre semana o domingo, suele ser más barato y habrá más disponibilidad de salones que en sábado.

Pide tu contrato y léelo

Al contratar el servicio en un salón de fiestas infantiles, los proveedores deberán entregarte un contrato de adhesión que debe estar registrado ante la Profeco. Para buscar un contrato de adhesión consulta:

https://rpca.profeco.gob.mx/

Aclara tus dudas

Estar al tanto de las condiciones de contratación y tener despejadas todas tus dudas te evitará sorpresas desagradables. No olvides preguntar por las políticas de cancelación.

Teléfono del consumidor

55 5568 8722 - 800 4688722

de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

Fuente:
- Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general, en https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5005193&fecha=01/11/2007#gsc.tab=0

NO TE DEJES ENGAÑAR

ALERTA SOBRE FALSAS PERSONAS VERIFICADORAS DE LA PROFECO

IDENTIFICA A LAS Y LOS DEFENSORES DE LA CONFIANZA

Las **personas verificadoras** deben identificarse portando, en todo momento, el gafete oficial, así como el uniforme institucional de la Procuraduría Federal del Consumidor.

LEYENDA QUE ACREDITA A LA PERSONA VERIFICADORA

NOMBRE Y FOTO

HOLOGRAMA DE SEGURIDAD

FOLIO DE LA IDENTIFICACIÓN

FIRMAS

NO TACHADURAS O ENMENDADURAS

MARCA DE AGUA

FECHA DE VIGENCIA

INFORMACIÓN DE QUEJAS Y DENUNCIAS

PRESENTA TRES COLORES SEGÚN SU ÁREA DE ADSCRIPCIÓN

- VERIFICACIÓN
- OFICINA DE DEFENSA DE LA PERSONA CONSUMIDORA
- TELECOMUNICACIONES

LA PERSONA VERIFICADORA DEBE ENTREGAR UN OFICIO CON:

- Nombre completo de la persona verificadora
- Nombre y dirección del establecimiento
- Fechas autorizadas para realizar la verificación

- Tipo de visita: Vigilancia o verificación
- El oficio debe estar suscrito por alguna de las siguientes personas: Titular de Subprocuraduría, Directora General o Directora de Zona

RECOMENDACIÓN: Tomar una foto a la persona verificadora mostrando el oficio

EN CASO DE NO CUMPLIR ESTOS REQUISITOS O SOLICITEN DINERO, LLAMA AL 9-1-1

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

CEPILLOS DE DIENTES

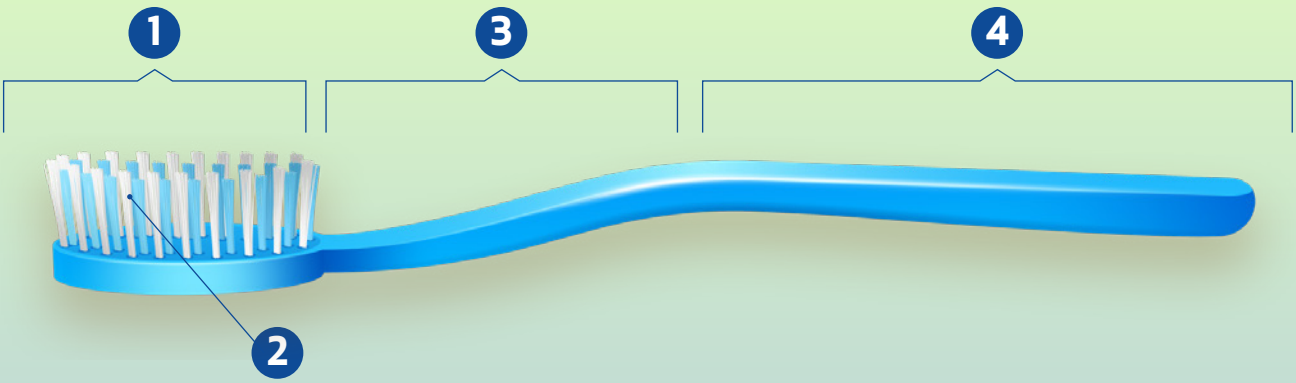
Básicos para tu higiene bucal; conoce más sobre ellos.

El cepillo dental es la herramienta principal para la higiene bucal diaria, utilizada para limpiar dientes, lengua y encías. Es fundamental para eliminar la placa bacteriana y prevenir enfermedades y problemas dentales, como caries, sensibilidad dental, halitosis, entre otros.

Existen datos de que el emperador chino Hongzhi patentó un cepillo de cerdas de cerdo salvaje y mangos de bambú o hueso en 1498. En 1857 se concedió la primera patente estadounidense para uno de estos dispositivos.

La calidad de las cerdas es importante para que no dañen el esmalte dental.

Partes de un cepillo dental



1. Cabezal
Área donde se encuentran las cerdas que, al efectuar fuerza en el cepillo, cumplirá con la limpieza de los dientes.

2. Cerdas
Fibras individuales dobladas y sujetadas por la mitad a la base del cabezal, de tal forma que sobresalen.

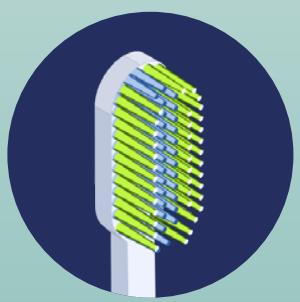
3. Cuello
Parte que procede del mango, es de un diámetro más delgado y puede variar de diseño.

4. Mango
Sección más larga del cepillo que sirve para sujetarlo.

Clasificación de los cepillos

Si bien no existe una clasificación como tal, los cepillos pueden ir de acuerdo con su:

Mecanismo:
Eléctricos o manuales.



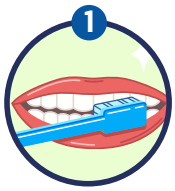
Indicaciones:
Uso diario, interproximales, dentales, para prótesis, posquirúrgico, infantiles, entre otros.

Forma del cabezal:
Redondos u ovalados.

Todo inicia por un buen cepillado

Existen distintas técnicas de cepillado recomendadas según las características dentales de cada paciente. Estas varían según si presenta problemas periodontales, malposición dental, espacios interdentales abiertos, si es una persona menor de edad o adulta e incluso si tiene prótesis fijas o *brackets*.

Las técnicas universalmente empleadas son la Stillman normal y la Stillman modificada.



Coloca el cepillo de manera horizontal respecto a la línea de la encía; las cerdas deberán estar en un ángulo de 45º.

Cepilla de forma vertical y hacia abajo los dientes de arriba, procura presionar suavemente el borde de la encía hacia el diente. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.

En cuanto a la zona trasera de los dientes delanteros, cepíllalos uno a uno (de arriba abajo o de abajo hacia arriba, según sea el caso), colocando el cepillo en vertical.

Cepilla los surcos de las muelas con movimientos circulares.

Completa el cepillado con hilo dental para llegar a todos los espacios interdentales.

Preguntas y respuestas

Con Gabriela Millán Aguilar*

¿En qué me debo fijar al elegir un cepillo de dientes?

- Tamaño del cabezal: 35, 40 o 60.
- Forma de la cerda: cónica o redonda (es la menos agresiva).
- Tipo de cerda: suave es la más recomendada.
- Posición de las cerdas sobre el cabezal del cepillo: planas o cruzadas.
- Textura y ergonomía del mango.

¿Cada cuánto debo cambiar mi cepillo de dientes?

Cada 3 o 4 meses. Aquellos con cerdas indicadoras son útiles para saber cuándo cambiarlo.

¿Qué cuidados dentales se debe tener con las y los menores?

Utilizar un cepillo de cabeza pequeña, mango ergonómico o antiderrapante, plano del cabezal o cerdas uniformes y siempre guiarlos mientras se lavan los dientes.

¿Cuánto tiempo se recomienda que dure el cepillado de dientes?

Se sugiere mínimo dos minutos o poco más, sin contar el tiempo dedicado a cepillos interproximales e hilo dental.

¿Qué cantidad de pasta dental es recomendable utilizar?

La tercera parte del tamaño de la cabeza del cepillo. En cepillos redondos pequeños se sugiere una porción menor o igual a un chícharo.

¿Se debe cepillar la lengua?

Sí, si no se lava, se pueden generar cambios en ella o tener mal aliento.

*Gabriela Millán Aguilar es especialista en Periodoncia e Implantología, egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México (cédula profesional 9623692). Es miembro del Consejo Mexicano de Periodoncia, ante el cual está certificada, además de ser profesora de asignatura en pregrado y posgrado de la Facultad de Odontología (UNAM).

Fuentes:
- González Arzate, R. A. "Cuidados del cepillo dental y técnicas de cepillado", en https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Tecnicas_de_Cepillado_Dental.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). "Del polvo de sal, a la pasta para dientes", en https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1231660713544943&id=180299958681029&set=a.182996271744731
- Harris, Norman O. y García-Godoy, Franklin [ed.]. Trad. Mariana Garduño Ávila (2005). "Odontología preventiva primaria". México, 2ª. ed. Editorial El Manual Moderno.
- Cappelli, David P. y Mobley Connie C. [ed.]. Prevention in clinical (2008). "Toothbrush", en https://www.sciencedirect.com/topics/nursing-and-health-professions/toothbrush
- Equipo Novasmile. (11 de abril de 2014). "¿Sabías que el cepillo de dientes fue confeccionado por un emperador chino en 1498?", en https://www.ortodoncianovasmile.com/blog/sabias-que-7/
- Periocentrum. (17 de marzo). "Un hueso con cerdas de jabalí; el origen del cepillo de dientes", en https://periocentrum.com/2022/03/17/un-hueso-con-cerdas-de-jabali-el-origen-del-cepillo-de-dientes/
- Red Dental. "El Cepillo de Hongzhi", en https://www.red-dental.com/O_V21201.HTM

CEPILLOS DENTALES

Protege tu salud bucal y elige el adecuado para ti.

Este estudio fue realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.**

Elegir el cepillo de dientes adecuado es clave para mantener una buena salud bucal, ya que lo usarás todos los días. Sin embargo, con tantas opciones disponibles, encontrar el ideal según las recomendaciones de tu dentista puede ser un reto.

Para ayudarte, analizamos distintos cepillos dentales y te ofrecemos información sobre su calidad y desempeño, para que tomes la mejor decisión de compra.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **21 modelos** de cepillos dentales de **8 marcas**.

- 12 tipo suave
- 9 tipo mediano

Se analizaron los cepillos más comunes, con cabezales de cerdas dispuestas en línea.
No se incluyeron cepillos duros, ultrasuaves ni eléctricos.

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que los empaques de los cepillos dentales presentaran el nombre o denominación genérica del producto, los datos del fabricante, el país de origen y el contenido. Además, se analizó que esta información estuviera en español, aunque pudiera presentarse en otros idiomas.

Resistencia a la flexión de los mangos

Se determinó la resistencia de los mangos a la flexión durante el uso común, utilizando un equipo de compresión que aplicó fuerza al mango para simular el cepillado diario.

Defectos de fabricación en cabezal y mango

- Se verificó que el cabezal no mostrara defectos, como cualquier tipo de contaminación visible.
- Se revisó que el mango no tuviera superficies afiladas o ásperas que molesten al utilizar el cepillo.
- Se analizaron los cortes de las cerdas para determinar que fueran uniformes de acuerdo con su diseño.

Determinación de peso y longitud del mango

Se pesó cada cepillo y se midió la longitud del mango, al ser una característica para la sujeción del cepillo.

Retención de cerdas

Se evaluó la fuerza de adhesión de los mechones de cerdas para garantizar su resistencia y durabilidad al cabezal, al ser un punto clave de los cepillos.

Resistencia al tallado

Se midió la deformación de las cerdas, simulando el uso esperado de tres meses con un equipo que mueve el cepillo sobre una superficie lisa con un movimiento oscilatorio (16,200 ciclos de prueba).

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 25 de noviembre de 2024 al 15 de enero de 2025.
Adquisición de muestras: del 19 de noviembre de 2024 al 13 de enero de 2025.
Marcas/Modelos analizados: 8/21.
Pruebas (operaciones técnicas) realizadas: 1,056.

NORMATIVIDAD

NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos. Con base en el "Acuerdo por el que se da a conocer el listado de insumos para la salud considerados como de bajo riesgo para efectos de obtención del Registro Sanitario, y de aquellos productos que por su naturaleza, características propias y uso no se consideran como insumos para la salud y por ende no requieren Registro Sanitario", publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de diciembre de 2014.

NORMA INTERNACIONAL ISO 20126:2022. *Dentistry-Manual toothbrushes-General requirements and test methods* (Odontología-Cepillos dentales manuales-Requisitos generales y métodos de ensayo).

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$55

$67

$87

$65

Marca	COLGATE	COLGATE	COLGATE	COLGATE
Modelo	Procuidado (TW)	RecyClean (100 RPP)	SlimSoft carbón	Super flexi
País de origen	Vietnam	China	China	Vietnam
Presentación	3 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	5 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	18.2 g 18.7 cm	19.7 g 19 cm	11.2 g 19.3 cm	11.2 g 19 cm
Retención de cerdas	E	E	MB	MB
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves espirales y finas. Limpiador de lengua y mejilla en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves de nylon a base de plantas. Cabezal compacto. Mango recto de plástico.	Cerdas infusionadas en carbón con punta fina. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves multinivel. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico y cuello flexible.
Evaluación general	E	E	MB	MB
Precio por cepillo	$18	$34	$43	$13

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial.
Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$56

$35*

$86

$50

Marca	COLGATE	DORALDENT	EQUATE	EQUATE
Modelo	Zig-zag charcoal	Bamboo	Bambú	Power care
País de origen	China	México	México	México
Presentación	3 cepillos	1 cepillo	2 cepillos	2 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	15.5 g 19 cm	10.7 g 18.8 cm	9.7 g 18.7 cm	17.3 g 18.9 cm
Retención de cerdas	E	E	MB	MB
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves con infusión de carbón y puntas elevadas. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas rectas suaves con infusión de carbón activado Mango recto de bambú (biodegradable).	Cerdas suaves en terminación de punta. Mango ergonómico hecho de bambú (biodegradable).	Cerdas multinivel y de goma en los laterales. Limpiador de lengua y mejillas en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico.
Evaluación general	E	E	MB	MB
Precio por cepillo	$19	$35	$43	$25

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial.
Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.
* Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$40

$53

$123

$80

Marca	G·U·M	G·U·M	ORAL-B	ORAL-B
Modelo	Sunstar classic 411	Sunstar multiclean 135	Advanced 3D white (91685041)	Clean (91784931)
País de origen	EUA	China	Irlanda	México
Presentación	1 cepillo	4 cepillos	4 cepillos	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	13 g 16.8 cm	11.8 g 19 cm	15.2 g 19 cm	16.1 g 19.5 cm
Retención de cerdas	E	MB	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves elevadas en la parte central del cabezal. Punta masajeadora de encías en la punta del mango para gingivitis. Mango recto de plástico.	Cerdas suaves multinivel. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas multinivel con minerales de carbón y cerdas de goma en los laterales. Limpiador de lengua y mejilla en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves, de punta redondeada e indicadoras de desgaste para cambio de cepillo. Mango ergonómico de plástico.
Evaluación general	E	MB	E	E
Precio por cepillo	$40	$13	$31	$27

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial.
Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES MEDIANOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

$37

$52

$34

$22

Marca	CLINIC	COLGATE	COOL SHOCK	DORALDENT
Modelo	Inter ortho 38	Triple acción	Carbón activado	Mediano
País de origen	México	Vietnam	China	México
Presentación	1 cepillo	4 cepillos	1 cepillo	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	9.8 g 18.8 cm	12.5 g 18.8 cm	17.3 g 19.8 cm	12.2 g 18.7 cm
Retención de cerdas	E	E	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas con corte en forma de "V". Incluye un pequeño cepillo en el mango para limpieza interdental y alrededor de puentes o *brackets* (incluye dos repuestos). Mango recto de plástico.	Cerdas en ángulo dual y diseño circular. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas con carbón activado y de forma espiral multinivel. Mango curvo de plástico. Incluye tapa para evitar que se contamine.	Cerdas en forma de punta y multinivel. Limpiador de lengua y mejillas en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico. Incluye tres tapas para evitar que se contamine.
Evaluación general	E	E	E	E
Precio por cepillo	$37	$13	$34	$7

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial.
Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES MEDIANOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.

Marca	EQUATE	EQUATE	G-U-M	PRO	PRO
Modelo	Clean care	Diamond care	Sunstar maximum clean 342	Plus-cuidado interdental (90798407)	Doble acción-mayor alcance (90425325)
País de origen	México	México	China	México	México
Presentación	3 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	14.1 g 19 cm	16.7 g 19 cm	15 g 19.8 cm	19.6 g 19.4 cm	16.7 g 19.5 cm
Retención de cerdas	E	MB	MB	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E	E
Características	Cabezal con perfil en forma de diamante. Cerdas multinivel e indicador de desgaste. Mango ergonómico de plástico. Tres tapas para evitar que se contamine.	Cerdas en relieve, interdentales y redondeadas en multinivel y de goma laterales. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico.	Cerdas extendidas multinivel y textura más suave en la punta y en los laterales. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas en forma de zigzag y alargadas en la punta. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas alargadas en la punta y en los laterales cerdas de textura más suave. Mango curvo de plástico.
Evaluación general	E	MB	MB	E	E
Precio por cepillo	$8	$25	$17	$21	$16

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial.
Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CONCLUSIONES

TODOS LOS MODELOS ANALIZADOS CUMPLIERON CON:

- ✓ Información comercial.
- ✓ Todos calificaron Excelente (E) en la prueba de resistencia a la flexión del mango.
- ✓ Ninguno presentó defectos en acabados.
- ✓ En la prueba Retención de cerdas, 14 cepillos calificaron Excelente (E) y siete Muy Bueno (MB).
- ✓ Todos calificaron Excelente (E) en la prueba de resistencia del tallado.

SU RETENCIÓN DE CERDAS ES EXCELENTE

Una de las principales características de los cepillos dentales es la sujeción de las cerdas al cabezal. Los siguientes modelos calificaron Excelente (E) en esta prueba.

Cepillos dentales suaves

COLGATE

COLGATE

COLGATE

DORALDENT

G·U·M

ORAL-B

ORAL-B

Cepillos dentales medianos

CLINIC

COLGATE

COOL SHOCK

DORALDENT

EQUATE

ORAL-B PRO

ORAL-B PRO

CONCLUSIONES

RESISTENCIA AL TALLADO

Todos los modelos analizados calificaron Excelente (E) en esta prueba.

RESISTENCIA A LA FLEXIÓN DEL MANGO

Todos los modelos analizados calificaron Excelente (E) en esta prueba.

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:

COLGATE
$55 (empaque con 3 piezas)
$18 (1 pieza)
Evaluación general E

ORAL-B
$80 (empaque con 3 piezas)
$27 (1 pieza)
Evaluación general E

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño. Utiliza tu presupuesto de manera inteligente para llevar a casa algo de buena calidad y hacer rendir tu dinero.

RECOMENDACIONES DE USO

Sigue las indicaciones de tu dentista

Un especialista en odontología es quien debe indicarte el tipo de cepillo que requieres, según tus necesidades. Consulta a tu dentista ante cualquier duda y avísale si notas algún cambio en tu dentadura o boca.

Cámbialo cada tres meses

Los especialistas en salud bucal recomiendan cambiar el cepillo cada tres meses, cuando las cerdas estén desgastadas o después de haber pasado por una enfermedad respiratoria.

Lávate los dientes después de cada comida

Sigue una técnica de cepillado adecuada que no lastime tus encías y elimine por completo los restos de comida. Complementa tu higiene con hilo dental.

Enjuágalo y sécalo después de usarlo

Después de cepillarte, enjuaga bien tu cepillo y déjalo secar en posición vertical antes de guardarlo o cubrir el cabezal con un protector. Esto ayuda a prevenir la proliferación de microorganismos que podrían afectar tu salud bucal. Evita dejarlo sumergido en enjuagues medicinales.

Nunca compartas el cepillo de dientes

Esto puede provocar el contagio de enfermedades.

Consulta a tu dentista, cambia de cepillo cada tres meses y no lo compartas.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Adquiérelos en lugares establecidos
Esto te asegurará que han sido manipulados de manera higiénica antes de su venta al público.

Compara precios
Ya sea que compres el cepillo en presentación individual o por paquete, compara precios para que hagas rendir tu presupuesto.

No lo compres si el empaque está dañado o abierto
Las cerdas pueden estar deformadas o sucias, lo que afecta su desempeño y puede poner en riesgo tu higiene bucal y tu salud. Si notas esto, informa al encargado de la tienda para que lo retire de la venta.

Considera que no todos son iguales
Existen distintos tipos de cepillos dentales, ya sean con cerdas suaves, más duras, para niños, para ortodoncia, periodontales, entre otros. Consulta siempre a tu dentista.

Revisa muy bien sus características
Asegúrate de que el cepillo que vayas a adquirir corresponda a tus necesidades

Considera todas sus características
El cepillo que elijas debe ser cómodo de usar, con un mango antideslizante, flexible, largo o corto y un cabezal del tamaño adecuado para tu boca.

SUSTENTABILIDAD

Los dentistas y fabricantes de cepillos recomiendan cambiarlos cada tres meses o cuando las cerdas estén tan deformadas que ya no limpien bien al perder contacto con los dientes. Sin embargo, surge la duda: ¿qué hacer con los cepillos usados para evitar que se conviertan en más basura y contaminen el medioambiente?

Se estima que se desechan mil millones de cepillos de dientes anualmente a nivel mundial.[1]

Antes de que terminen en la basura, puedes darles un segundo uso para determinadas actividades de limpieza de la casa que requieren una herramienta pequeña con un buen agarre, por ejemplo, para limpiar:

- ✓ Lugares difíciles de alcanzar, como las juntas de los azulejos y los rincones de los electrodomésticos.
- ✓ Piezas de joyería delicadas.
- ✓ La cadena de tu bicicleta.

Cuando definitivamente ya no sirvan deben desecharse en contenedores para plásticos.[2] Cuando pase el camión de la basura, sepáralos de acuerdo con los desechos que se establezcan en tu localidad. En el caso de la Ciudad de México, te sugerimos visitar el sitio de la Secretaría del Medio Ambiente (Sedema).

Para más información consulta el siguiente sitio de internet:

https://goo.su/cODN6

Revisa en tu localidad las indicaciones para el adecuado manejo de los residuos domésticos.

[1] Borunda, A. (24 de junio de 2019). *National Geographic*. "¿Cómo tu cepillo de dientes se convirtió en parte de la crisis del plástico?", en https://www.nationalgeographicla.com/planeta-o-plastico/2019/06/como-tu-cepillo-de-dientes-se-convirtio-en-parte-de-la-crisis-del?form=MGOAV3

[2] Para saber lo que está realizando México en cuanto a la gestión de los residuos plásticos, visita el siguiente enlace: https://esg.expansion.mx/medio-ambiente/2025/01/09/mexico-enfrenta-desafios-gestion-reciclaje-plasticos?form=MGOAV3

Platillo Sabio
PROFECO

Salpicón de res y Brochetas de fruta

Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de **YouTube Profeco TV**

Fotografía: José Luis Sandoval

Comida saludable y sabrosa para que las niñas y los niños disfruten de un rico platillo.

La chef Alejandra Ortega descubrió su amor por la cocina desde pequeña, preparando *hot cakes* y pasteles. Estudió gastronomía y se especializó en artes dulces. Para este Platillo Sabio la acompañaron Sofi, de 7 años, y Nico, de 8, quienes fueron grandes ayudantes.

Salpicón de res

Ingredientes

- 700 g de falda de res cocida y deshebrada
- 2 tazas de lechuga fileteada
- 1 cebolla morada en cubos
- 2 jitomates en cubos
- 1 taza de pepino en cubos
- ½ taza de rábanos cortados en tiras
- 2 chiles serranos picados finamente
- ½ taza de cilantro finamente picado
- 2 aguacates
- Tostadas para acompañar

Vinagreta

- 3 cucharaditas de vinagre blanco
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal

Costo promedio total: $249

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción	
kcal	390
Grasas	21.5 g
Proteína	28 g
Carbohidratos	24.2 g
Fibra	2.9 g
Colesterol	52 mg

Preparación

1. En un tazón coloca la lechuga, los jitomates, el pepino, los rábanos, el cilantro, la carne deshebrada y mezcla bien.

2. En un recipiente, combina el vinagre blanco, el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. Revuelve bien para que los ingredientes queden integrados.

3. Una vez lista la vinagreta, viértela sobre la carne con las verduras y revuelve muy bien para que cubra todos los ingredientes.

4. Sirve sobre tostadas y acompaña con aguacate rebanado.

Brochetas de fruta

Ingredientes

- 2 tazas de jícama en cubitos
- 2 tazas de sandía en cubitos
- 2 tazas de melón en cubitos
- 2 tazas de zanahoria en rodajas
- 2 tazas de kiwi en cubitos
- 2 tazas de piña en cubitos
- 2 tazas de jitomate cherry
- 2 tazas de apio en rodajas
- 2 tazas de mango en cubitos

Para acompañar

- chile piquín
- limones

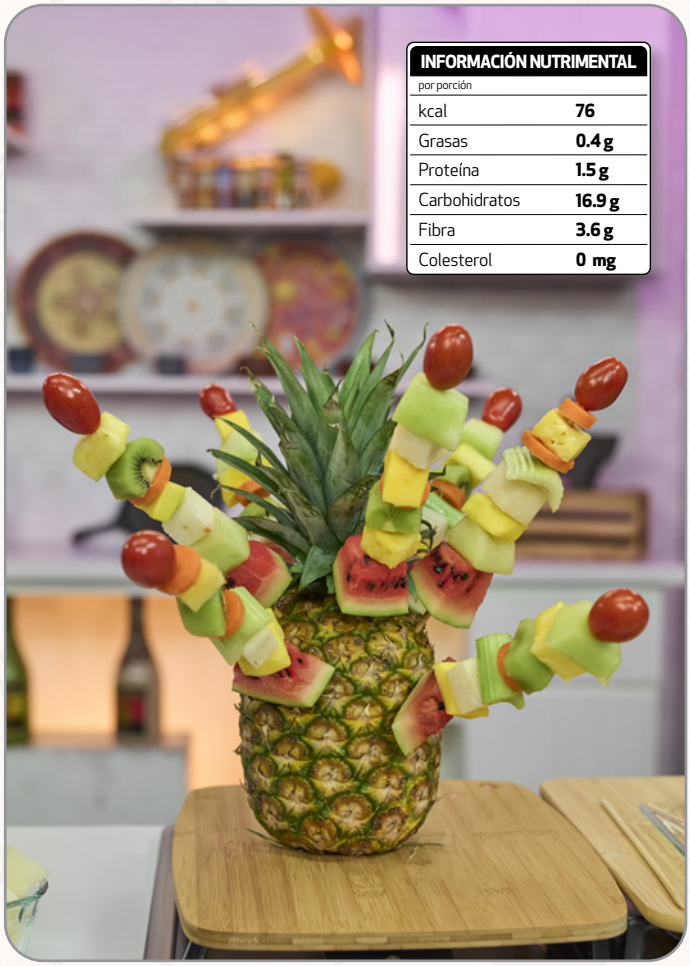
Utensilios

- 12 palillos de madera para brocheta

Preparación

1. Ensarta los ingredientes en los palillos y combínalos a tu gusto.

2. Si quieres, exprime limón sobre las brochetas y espolvoréales chile piquín.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción	
kcal	76
Grasas	0.4 g
Proteína	1.5 g
Carbohidratos	16.9 g
Fibra	3.6 g
Colesterol	0 mg

Costo promedio total: $133

Porciones: 6 (2 brochetas por porción)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Quién es Quién en los precios

Consulta de información del 24 al 27 de marzo de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx

Fuente:
- Théodore Rowlerson, F.L., Juárez Ramírez, C. y Monroy Figueroa, J. (coords.). (2025). "Explorando sabores y saberes. Acompañamiento para construir conocimientos alimentarios con infancias", en https://calle70.com.mx/wp-content/uploads/2025/03/Explorando-sabores-y-saberes.pdf

GISES DE COLORES

Con esta tecnología, deja volar tu imaginación, crea mundos, historias, juegos y diviértete.

Materiales

- 250 g de yeso
- ½ taza de agua
- Dos cucharadas de pintura acrílica

Utensilios

- Tazón de plástico
- Pala de madera
- Cuatro tubos de cartón de papel higiénico
- Tijeras de punta roma
- Cinta adhesiva

Tiempo de preparación: 2 días
Costo promedio: $6

Quién es Quién en los precios
Consulta de información del 25 al 27 de febrero de 2025 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Para la elaboración de esta tecnología doméstica, pide ayuda a una persona adulta.

Procedimiento

Recorta los tubos a lo largo para que puedas abrirlos y hacerlos más angostos; sujétalos con cinta adhesiva a lo largo.

Vacía el yeso en el tazón de plástico y poco a poco vierte el agua sin dejar de mover. La mezcla no debe quedar muy espesa.

Agrega la pintura acrílica y revuelve muy bien.

Reparte la mezcla del yeso entre los tubos y déjalos reposar en un lugar fresco durante dos días.

Transcurrido este tiempo, sácalos quitando la cinta adhesiva.

Guarda tus gises en un recipiente con tapa para protegerlos de algún golpe o caída.

Notas:

- Puedes utilizar papel encerado como base para cada tubo y colocar la mezcla dentro de una bolsa de plástico para vaciarla.
- Tecnología doméstica validada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Fuentes:

- Profeco TV. Gises de colores [*Revista del Consumidor TV* 27.8], en https://youtu.be/ifxNMoWIDus?si=B88RG7_ohPxyaPaX
- ----------. Gises gigantes de colores | Tecnología Doméstica | Profeco, en https://www.youtube.com/watch?v=PP9AV8D2hW4

Hazla en tu casa y etiquétanos en Instagram #TecnologíaDomésticaProfeco y @revistadelconsumidormx

Puedes ver esta y más tecnologías domésticas en nuestro canal de YouTube Profeco TV

Prodecon

Procuraduría
de la Defensa
del Contribuyente

PROTEGE • DEFIENDE • OBSERVA

¿Necesitas apoyo para hacer tu **Declaración Anual** del **ejercicio 2024** como **persona física**?

¡Acércate a la **Procuraduría de la Defensa del Contribuyente**!

Abril 2025

Declara
fácil y a tiempo

Declaración Anual - Personas Físicas 2024

En PRODECON te apoyamos de forma gratuita.

LOS ALIMENTOS DEL FUTURO

¿Te imaginas comer bichos y tener de vecina a una lechuga?

Por Rafa Carbajal*

¡Hola, científica!, ¡hola, científico! ¿Alguna vez te has puesto a pensar cómo serán los tacos, las enchiladas y los tamales en el futuro? ¿Cómo te imaginas que va a ser la comida en el 2050? Aquí te voy a platicar algunas ideas locas (pero reales) sobre lo que podríamos comer en ese año.

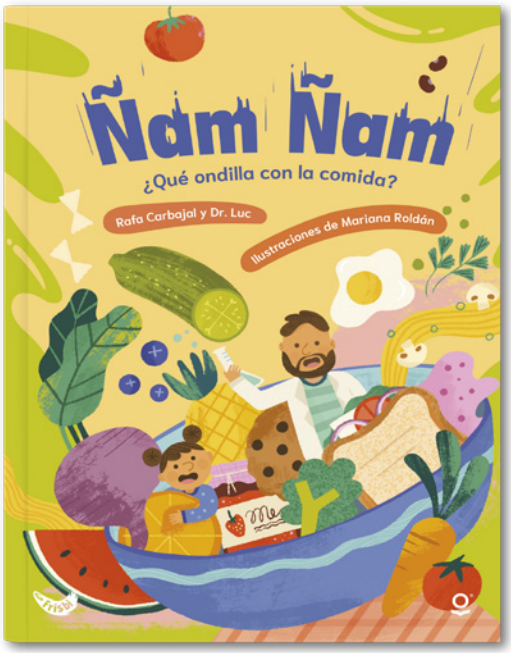
¡Viscosos, crujientes y sabrosos!

En México comemos chapulines y hormigas desde hace siglos, pero a mucha gente de otros países se le hace raro, incluso le da asco, así que científicos y científicas están inventando alimentos en los que no se note que están hechos con insectos, como churritos, galletas o tortillas.

En el futuro, los insectos podrían ser una comida muy popular en todo el mundo porque tienen muchas proteínas y son fáciles de criar. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) afirma que los insectos podrían ser una solución al problema del hambre, ya que son nutritivos y sustentables. ¡Será como comer botanas, pero con superpoderes nutritivos!

¡Tu vecina podría ser bien fresa!

En ciudades como Guadalajara y Monterrey no hay mucho terreno para las parcelas, así que el maíz y el frijol van a crecer en edificios altos, como los de la Ciudad de México. A esto se le llama agricultura vertical. Según la FAO, esta tecnología podría ayudar a producir más comida en menos espacio, con menos agua y a tener alimentos frescos en medio de la ciudad. Es como un edificio de departamentos, pero en lugar de personas tus vecinos serán lechugas, tomates, cilantro o perejil.



Me gustaría platicarte más, pero se me está acabando el espacio; aunque si quieres saber más, puedes buscar mi libro *Ñam Ñam ¿Qué ondilla con la comida?*, en él te platico sobre la ciencia de los alimentos. De tarea te dejo que imagines qué comida inventarías tú: ¿un pozole en pastilla o quesadillas de colores? La ciencia y la tecnología pueden ayudarnos a comer de forma más saludable y cuidar el planeta. ¡Tal vez tú seas la próxima científica o científico que lo haga posible! Saludillos.

*Rafa Carbajal es doctor en Ciencias en Ingeniería Bioquímica con especialidad en Biotecnología Microbiana por el Tecnológico Nacional de México.

SERPIENTES Y ESCALERAS DEL AHORRO Y DEL CONSUMO RESPONSABLE

¡Diviértete aprendiendo buenos hábitos junto con tu familia!

Instrucciones del juego

Participantes

- Pueden participar dos o más personas.

Desarrollo del juego

- Para comenzar, tirarán una sola vez un dado en cada jugada. La ficha avanzará el número de puntos que marque el dado y así sucesivamente en cada tirada.
- Cuando una ficha llegue a un número que esté ubicado en la cola de una serpiente, la ficha regresará a donde esté su cabeza.
- Si la ficha llega a la parte baja de una escalera, subirá hasta la punta.
- Cuando el dado marque un mayor número de puntos que los necesarios para llegar al 49, la ficha se regresará tantas casillas como número de puntos exceda.
- Ganará quien llegue primero al número 49.

49

En la vida, como en las serpientes y escaleras, tus acciones impactan en el mundo que te rodea. Desperdiciar comida afecta la economía de tu familia. Si no cuidas tus cosas y se dañan, tendrás que desecharlas, lo cual afecta el medioambiente.

Si te propones ahorrar y sigues un método, conseguirás tus metas. Si gastas sin control, te quedarás sin dinero.

Aunque aún seas una niña o un niño, tus decisiones de consumo importan.

Fiesta por los derechos de las

NIÑAS, los NIÑOS

Y LAS Y LOS ADOLESCENTES

¡Ven a festejar!

ABRIL

26

TALLERES | NARRACIONES | MÚSICA
TEATRO | DANZA | EXPOSICIONES

10:00 a 17:00 h

Explanada de la alcaldía
Gustavo A. Madero, CDMX

Gobierno de México | Salud Secretaría de Salud | SNDIF Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

EL VALOR DE LAS COSAS
APRENDE A CUIDAR TUS JUGUETES

Procura no maltratarlos para que puedas disfrutarlos por mucho tiempo

Tus juguetes tienen una historia. Una parte de ella es que alguien los hizo en una fábrica, después se pusieron a la venta en una tienda y, finalmente, alguien los compró para ti.

Aprender el valor de las cosas es importante para cuidarlas. Te damos algunos consejos para que tus juguetes te duren más tiempo. ¡Platícalos con tu familia!

Recógelos

Cuando termines de jugar con ellos, acomódalos en un baúl o un cajón.

Límpialos

Es importante que los mantengas limpios.

Aprecia lo que tienes

Antes de pedir un juguete nuevo, busca si no hay uno olvidado en el fondo del baúl.

Dona, vende o intercambia los que ya no uses

Puedes hacer una venta de garaje o regalárselos a alguien que los necesite más que tú.

Cuidar tus pertenencias es importante, pues cuestan dinero y su fabricación y desecho impactan en el medioambiente.

Niñas y niños

SOPA DE LETRAS

K	C	D	Á	H	B	A	N	C	A	R	I	O	G	T	T	O
Y	O	M	M	S	V	T	C	Z	C	A	É	M	I	X	Ñ	A
M	N	F	Y	F	Á	C	N	E	K	É	Y	Ü	S	Y	F	Ñ
Á	S	W	E	X	R	T	U	U	S	C	I	C	E	Ñ	H	Ú
K	U	T	Y	L	Z	U	C	J	N	U	Ú	Á	S	D	Ú	J
Z	M	P	N	A	V	D	T	O	U	Á	L	É	Q	R	Í	U
P	O	T	X	H	Z	V	C	A	V	G	L	F	Q	É	J	G
Í	Y	Ñ	Ü	O	T	Y	J	E	S	U	U	Z	A	S	E	A
J	L	E	G	R	Y	E	U	É	U	T	I	E	Z	M	C	R
Á	Y	N	A	R	Ó	G	G	A	F	L	A	Á	T	G	E	O
O	T	R	Y	A	Ñ	H	P	R	O	F	E	C	O	E	N	K
B	H	Á	M	R	C	B	R	S	Í	O	H	Q	U	W	S	O
I	Ñ	N	I	Ñ	A	S	Q	L	Ü	H	Á	B	I	T	O	S
C	O	L	A	C	I	O	N	E	S	B	B	A	F	Ú	O	Ó
H	K	A	H	Z	Ú	L	C	D	M	N	F	É	A	Z	M	V
O	D	O	Ü	D	Q	U	B	N	I	Ñ	O	S	Á	N	N	H
S	Í	D	I	E	N	T	E	S	L	Z	C	Ü	F	B	Y	Ñ

AHORRAR GISES COLACIONES FRUTAS JUGUETES

PROFECO ACESULFAME K NIÑAS DIENTES HÁBITOS

CONSUMO JUGAR NIÑOS BANCARIO BICHOS

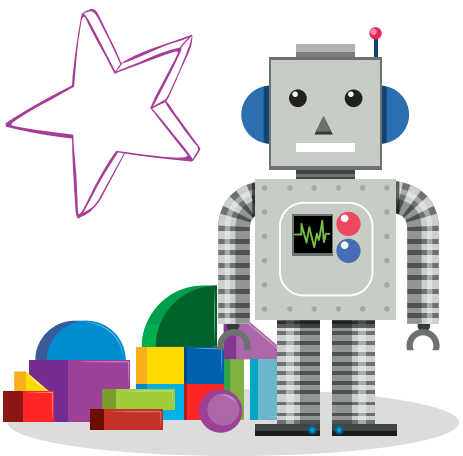
Niñas y niños

EL PODER DEL AHORRO

Pequeños pasos para formarte un hábito que te beneficiará toda la vida.

El dinero es el fruto del trabajo y el esfuerzo de las personas. Nos ayuda a adquirir lo necesario para vivir, de ahí la importancia de valorarlo y cuidarlo.

Ahorrar es una gran forma de hacerlo. Si guardas una parte del dinero que te dan mamá o papá, en el futuro podrás usarlo para algo especial, como comprar una bicicleta o ir a un parque de diversiones. ¡Pequeños ahorros hacen posibles tus sueños!



Tener una meta hará que ahorrar sea más divertido.

La importancia de ahorrar

El ahorro comienza desde el momento en el que el dinero llega a tus manos. Guardar una parte de lo que recibes y hacerlo rendir se convertirá en un hábito a través del cual conseguirás:

Alcanzar metas

Si ahorras un poco cada día, semana o mes, lograrás la cantidad que te has propuesto para alcanzar tu meta o para tener un ahorro acumulado.

Hacer frente a gastos no planeados

Cuando no hay ahorros, la llegada de un gasto inesperado puede desequilibrar tu bolsillo o el de tu familia, por ejemplo, cooperar para reponer algo que rompiste por accidente.

Enfrentar alguna emergencia

En cualquier momento pueden ocurrir situaciones inesperadas, como que tu mascota necesite ir al hospital veterinario.

Cómo y para qué funciona el ahorro

Tal vez recuerdes un día que acompañaste a tus papás y viste algo que te gustó mucho, pero no pudieron comprártelo. Si bien la cantidad te pareció indiferente, para tus papás representó un gasto imposible de realizar en el momento. ¿Cómo lograrías comprarlo por tu cuenta?, ¿qué tendrías que hacer para conseguirlo? La respuesta es ahorrar.

Imagina que quieres un patín del diablo que cuesta $1,200.^{00}$. Si recibes $40.^{00}$ al día para gastar en la escuela, podrías guardarlos en vez de gastarlos. Pídele a tu mamá o papá que te manden almuerzo de casa, así ahorrarás más rápido, pues no gastarás en el recreo.

Cuando ya sabes qué quieres, el siguiente paso es hacer un plan para juntar el dinero y no rendirte hasta lograrlo. ¡Ahorrar es como un juego, y la recompensa es algo increíble que tú conseguiste!

Te damos un ejemplo de ahorro para comprar un patín del diablo

Aquí verás cuánto tiempo tardarás en juntar el dinero para tu patín del diablo si ahorras todo tu dinero o solo la mitad. ¡Así podrás planear mejor y alcanzar tu meta más rápido!

Plan de ahorro para comprar un patín del diablo con valor de $1,200.00

Dinero ahorrado al finalizar cada semana recibiendo $40.00 diarios de lunes a viernes

SI AHORRAS LA MITAD DE TU DINERO

SEMANA	AHORRO	TOTAL AHORRADO
1	$100.00	$100.00
2	$100.00	$200.00
3	$100.00	$300.00
4	$100.00	$400.00
5	$100.00	$500.00
6	$100.00	$600.00
7	$100.00	$700.00
8	$100.00	$800.00
9	$100.00	$900.00
10	$100.00	$1,000.00
11	$100.00	$1,100.00
12	$100.00	$1,200.00

SI AHORRAS TODO TU DINERO

SEMANA	AHORRO	TOTAL AHORRADO
1	$200.00	$200.00
2	$200.00	$400.00
3	$200.00	$600.00
4	$200.00	$800.00
5	$200.00	$1,000.00
6	$200.00	$1,200.00

Fuente: Elaboración propia.

Platica con mamá y papá y juntos tomen las mejores decisiones sobre tus ahorros.

Logra tus metas

Como habrás podido observar, entre mayor sea el ahorro, más pronto obtendrás la recompensa por tu esfuerzo. Puedes guardar el dinero en una alcancía, en un frasco, dárselo a guardar a alguien de mucha confianza, o bien, ir con tus papás a un banco para depositarlo.

Actualmente, existen instituciones financieras que ofrecen cuentas de ahorro especiales para niños. La principal ventaja que obtienes al tener tu dinero en el banco es que te pagan un interés, es decir, una pequeña cantidad adicional.

Mientras más dinero tengas guardado y más tiempo lo dejes en el banco, más ganancias tendrás. Así, por ejemplo, si ahorras $100.00 en el banco durante un año al 3% de interés anual, al final del año vas a tener $103.00.

Gobierno de México

PROGRAMAS PARA EL BIENESTAR

Garantizan los derechos de las niñas y los niños

El Gobierno de México cuenta con una serie de **Programas para el Bienestar** que **ayudan a garantizar su educación, su pleno desarrollo, el acceso a la salud, y a la inclusión.**

Beca Universal Rita Cetina Educación Básica

Creada por la presidenta Claudia Sheinbaum, esta beca es para todas y todos los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria. El objetivo es que las y los alumnos cuenten con los recursos para terminar sus estudios y cumplir sus sueños. En una primera etapa, se está entregando solo en secundaria, pero posteriormente llegará a preescolar y primaria, sin excepción.

Pensión Personas Discapacidad

La inclusión de todas las personas es muy importante, principalmente en las etapas más tempranas de la vida. Para ello, existe la Pensión para Personas con Discapacidad, que ayuda a combatir la desigualdad.

En el caso de niñas y niños es universal en todo el país, es decir, que se entrega a todas y todos.

La Escuela Es Nuestra

Que las más pequeñas y los más pequeños de la casa tomen clases en un ambiente seguro y agradable es esencial. Ese es el objetivo de este programa, en el que madres y padres de familia deciden qué obras hacer para mejorar los planteles en donde estudian sus hijas e hijos.

Programa Madres Trabajadoras

Este apoyo está destinado a todas las infancias que padezcan la ausencia temporal o permanente de su padre o madre. El objetivo es que sus familias cuenten con recursos para garantizar el desarrollo pleno, integral y en un entorno seguro de las y los pequeños.

Para más información:
programasparaelbienestar.gob.mx

CUENTAS DE AHORRO INFANTILES

Prepárate para convertirte en una experta o experto en cuidar tu dinero.

En colaboración con la:

CONDUSEF
COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS

¿Alguna vez has querido llenar tu alcancía, pero terminas gastando tu dinero de forma repentina en algo que te gusta? No te preocupes. Aprender a ahorrar puede ser divertido y fácil si sigues algunos trucos como los que te daremos a continuación.

Guardar dinero es un superpoder financiero

Mantener tu dinero seguro te ayuda a cumplir tus sueños: comprar un juguete, un videojuego o aportar para unas vacaciones. Además, te ayuda a enfrentar imprevistos y a tomar decisiones inteligentes con tu dinero.

Las metas hacen que ahorrar sea más fácil

Imagina que quieres comprar algo increíble. Si tienes un objetivo claro, sabrás cuánto dinero necesitas y te será más fácil decidir en qué gastar y en qué no. Cada moneda que ahorres te acercará más a tu sueño. Así que, opta por asesoría profesional.

Tips para ser una persona ahorradora experta:

Fija una meta
Decide qué quieres comprar y cuánto necesitas ahorrar.

Guarda tu dinero en un lugar seguro
Una alcancía es buena idea, pero una cuenta de ahorro es más confiable.

Evita hacer compras impulsivas
Pregúntate: ¿de verdad lo necesito o solo lo quiero en este momento?

Pide ayuda a tus papás
Ellos pueden enseñarte a administrar mejor tu dinero.

Elige el ahorro formal

Guardar tu dinero en una institución financiera es más seguro y hasta podría generar intereses. En México, varias instituciones bancarias ofrecen cuentas especiales para niñas ahorradoras y niños ahorradores como tú. Aquí hay algunas opciones:

Cuentas de ahorro para niñas y niños, conoce con cuánto la puedes abrir y quiénes te pagan rendimientos:

NOMBRE COMERCIAL	MONTO DE APERTURA	SALDO PROMEDIO REQUERIDO	COMISIONES			¿PAGA RENDIMIENTO?
			POR MANEJO DE CUENTA	POR NO MANTENER EL SALDO PROMEDIO MENSUAL	POR REPONER LA TARJETA DE DÉBITO	
Banco Inbursa Cuenta Educa	**$500.00**	**$500.00**	No aplica	**$30.20**	**$35.00**	Sí, desde el 50% hasta 70% del valor de los CETES*
Banca Mifel Cuenta Juvenil Menores	**$500.00**	**$250.00**	No aplica	**$50.00**	**$100.00**	Sí, tasa fija de interés del 4.00% anual
Banca Afirme Cuenta Visión Junior	**$0.00**	**$0.00**	No aplica	**$0.00**	**$125.00**	Sí, a partir de $500, tasa fija de interés del 1.5% anual
Banorte Suma Menores	**$500.00**	No aplica	No aplica	No aplica	**$150.00**	Sí, desde 0.4% hasta 1.00% anual
Banco Azteca Guardadito Kids	**$1.00**	No aplica	No aplica	No aplica	**$100.00**	Sí, tasa fija de interés del 0.01% anual
BBVA Link Card	**$0.00**	No aplica	No aplica	No aplica	**$169.50**	No

* Inbursa paga el promedio ponderado de tasas primarias de Certificados de la Tesorería de la Federación (CETES) a 28 días, vigentes durante el mes. Tasa variable antes de impuestos expresada en forma anual.

NOMBRE COMERCIAL	MONTO DE APERTURA	SALDO PROMEDIO REQUERIDO	COMISIONES			¿PAGA RENDIMIENTO?
			POR MANEJO DE CUENTA	POR NO MANTENER EL SALDO PROMEDIO MENSUAL	POR REPONER LA TARJETA DE DÉBITO	
Santander Cuenta Junior	**$0.00**	**$0.00**	No aplica	**$0.00**	**$100.00**	No
Banco del Bajío Cuenta Pekes para menores de 12 años 11 meses	**$250.00**	**$100.00**	No aplica	**$15.00**	**$80.00**	No
Cuenta Chavos para mayores de 13 años	**$250.00**	**$100.00**	No aplica	**$15.00**	**$80.00**	
HSBC Cuenta Flexible Menores	**$1.00**	No aplica	No aplica	No aplica	**$129.00**	No
Scotiabank Scotia Cool	**$0.00**	No aplica	**$0.00**	No aplica	**$150.00**	No
Caja Popular Mexicana (Socap) Cuentamiga	**$20.00**	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Sí, desde 4.90% hasta 5.46% anual

Antes de abrir una cuenta, pide a tus papás que revisen los requisitos de apertura, es decir, costos, tasa de interés y comisiones.

Fuente: Elaborado por la Condusef con información del Banco de México y de las páginas electrónicas de las instituciones financieras al 12 de marzo de 2025.
Las comisiones no incluyen IVA.
No aplica: Indica que la institución financiera no considera el concepto para cobro de comisión o no ofrece el servicio.
Las tasas son brutas.
La información contenida en el cuadro puede variar, por lo que se recomienda verificar antes de celebrar cualquier operación con la institución elegida.

Tu dinero estará más seguro en una institución financiera que en tu alcancía.

Aprende sobre dinero

Muchos bancos tienen aplicaciones, juegos y videos para enseñarte a ahorrar y gastar inteligentemente. ¡Descúbrelos y conviértete en una persona experta en finanzas!

¡Empieza a ahorrar hoy!

Ahorrar es el primer paso para alcanzar tus sueños. Si alguna vez tienes un problema con una cuenta de ahorro o un banco, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) está aquí para ayudarte.

¡No esperes más, comienza a ahorrar y construye un futuro brillante! Visita www.condusef.gob.mx para más información.

/Condusefoficial

Síguenos en redes sociales.

¡Condusef cerca de ti!

Taro Gomi

COCODRILO VA AL DENTISTA

Tenía dolor en uno de sus dientes, pero le daba mucho miedo ir al dentista, ¿a ti?

Por Antonio Hernández Estrella

Esta historia, ilustrada por Taro Gomi, te enseñará por qué Cocodrilo cuida sus dientes y por qué sus papás son muy felices de que su hijo visite a su amigo el dentista. Si él es capaz de sanar el dolor de muelas de Cocodrilo, con mayor razón lo podrá hacer contigo.

Créeme que para el doctor tampoco es sencillo cuidar la dentadura tan grande y filosa de Cocodrilo. Si ambos pudieron superar sus miedos momentáneos, a ti también te ayudará a vencer tus temores y a atender tu dentadura. A través de las ilustraciones de este cuento verás cómo el dentista y Cocodrilo van ganando confianza y juntos superan cualquier temor.

A Taro Gomi (Tokio, Japón, 1945) desde pequeño le gustaba leer historias tradicionales japonesas donde aparecían animales mitológicos, como dragones, pero también disfrutaba los cuentos de los hermanos Grimm. Poco a poco, los libros se convirtieron en una actividad muy importante en su vida, tanto que actualmente es uno de los autores e ilustradores más importantes de su país. ¿Te imaginas?

Este autor ha publicado más de trescientos títulos que han sido traducidos a más de diez idiomas en todo el mundo. Si quieres leer más libros de él, en el Fondo de Cultura Económica podrás encontrar: *El camino de Pingüino, ¡Mira lo que tengo!*, *Escapes*, entre otros títulos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA 1934-2024

Características
36 páginas, 22 x 22 cm, pasta dura

Colección Los especiales de a la orilla del viento
Fondo de Cultura Económica
7ª reimpresión, 2024
1ª ed. en versión electrónica, 2024
ISBN: 978-607-160-142-1
Precio de venta libro físico: **$190**
Precio de venta libro electrónico: **$139**

MÓDULOS DE ATENCIÓN EN AEROPUERTOS

Si en tu viaje las aerolíneas no cumplen lo prometido y vulneran tus derechos,

¡ACÉRCATE A NOSOTROS!

Ubícanos en los **aeropuertos internacionales** de:

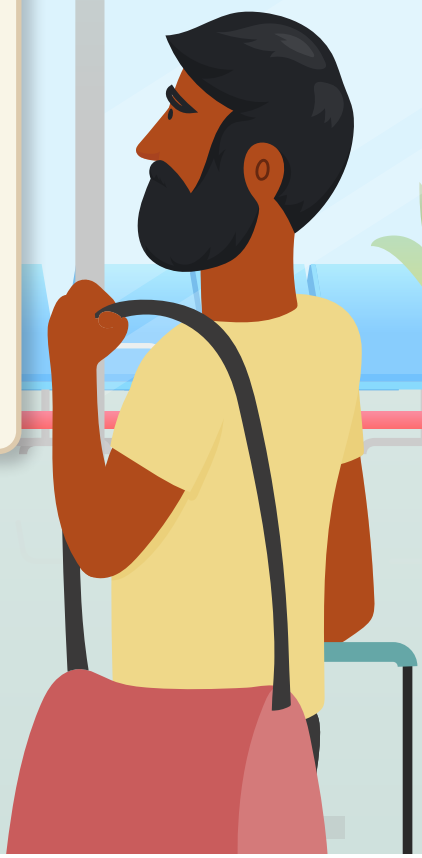
CDMX
Benito Juárez **(MEX)**

CDMX
Felipe Ángeles **(NLU)**

Tulum
Felipe Carrillo Puerto **(TQO)**

Guadalajara
Miguel Hidalgo y Costilla **(GDL)**

Cancún
Internacional de Cancún **(CUN)**



Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

BIENESTAR Y CONSUMO RESPONSABLE DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

El gobierno, la sociedad y el sector privado son los encargados de salvaguardar su integridad.

En colaboración con el: SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

El sistema económico que domina en prácticamente todas las regiones del mundo se basa en el consumo; en consecuencia, vivimos inmersos en contextos sociales, comunitarios y familiares que replican esta dinámica. Las infancias y adolescencias no son ajenas a este fenómeno.

Las plataformas tecnológicas, la televisión, la radio y los medios impresos son una fuente constante de difusión de mensajes encaminados a publicitar servicios y productos: ropa, juguetes, videojuegos, comida, espectáculos, diversión, entre otros.

Esto ha llevado a un consumo que no siempre es apropiado para su edad, pues fomenta estereotipos y valores que implican un factor de riesgo, ya que el consumo se convierte en un medio para ser aceptado.

Debido a lo anterior, surgió el interés de la Procuraduría Federal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, de proteger los derechos de las infancias y adolescencias y

Fotografía: Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.

en cumplimiento de lo mandatado por la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes. Esta legislación reconoce de manera expresa, al menos, 18 derechos.

De acuerdo con dicha ley, infancias y adolescencias son sujetas de derecho, por lo tanto, deben ejercerlos de manera libre e informada. Para que se cumpla esta meta, las autoridades deben hacerlo posible con base en el marco de referencia del interés superior de la niñez y adolescencias, reconocido en nuestra Constitución política.

De los 18 derechos mencionados, resulta importante destacar los siguientes: al sano desarrollo, a una vida libre de violencia, a la protección de la salud, a la intimidad y al acceso a las tecnologías

de la información. Estos se encuentran estrechamente vinculados en la interacción con medios de comunicación de las infancias y adolescencias en materia de consumo.

Lo anterior ejemplifica la obligatoriedad de promover un consumo responsable, orientado a favorecer el ejercicio de sus derechos.

Para lograrlo, el sector público no puede solo, ya que requiere la participación del sector social y privado: el primero a través de la organización comunitaria que analice los procesos comunicativos que conducen al consumo y que pueden vulnerar los derechos; el segundo, mediante la creación de contenidos adecuados para el desarrollo cognitivo y físico de las infancias y adolescencias, que les permita elegir de manera informada y segura lo que desean consumir.

En esta unión, madres, padres, personas cuidadoras y familias tienen un papel central, ya que deben vigilar, sin invadir la libertad y privacidad, los contenidos que escuchan, miran y leen las infancias y adolescencias; es decir, estar al pendiente de ellas y ellos.

Fotografía: Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.

El consumo debe ser responsable para conducir al bienestar de las infancias y adolescencias.

El consumo debe ser responsable para conducir al bienestar. La sociedad tiene la responsabilidad y obligación de procurar que este se realice de forma segura y en beneficio de su desarrollo integral.

Diariamente, las niñas, niños y adolescentes deben elegir si ingieren comida chatarra o verduras y frutas; si son sedentarios mientras ven el celular o televisor o si practican alguna actividad deportiva.

La tarea de las autoridades consiste en diseñar políticas públicas para regular la publicidad al respecto. A la par, las personas que les cuidan deben orientar y fomentar hábitos de consumo responsable con los objetivos de priorizar la salud, el sano desarrollo, la educación, el juego y el esparcimiento para cuidar su integridad. Sin duda alguna, esto determinará el presente y futuro del país.

ALERTAS Y LLAMADOS A REVISIÓN

CHILD SAFETY AND MOBILITY DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V. BRITAX

britax

detectó que:

El etiquetado y las instrucciones de uso de los asientos para carro One4LifeSlim de la marca Britax indican incorrectamente 40 libras (18.14 kg) como peso máximo mirando hacia atrás para la instalación del anclaje inferior, siendo 35 libras (15.87 kg) el peso máximo del anclaje correcto.

Modelos

E1D197A, E1D197B, E1D197F y E1D197G

Es probable que esta situación afecte a:

37 unidades

Consulta el llamado a revisión 03/2025 completo en

Solución

Se retirarán del mercado los productos involucrados para reetiquetarlos y corregir las instrucciones y se enviará un kit de reposición con las etiquetas e instrucciones de reemplazo, sin costo para las personas consumidoras.

Acciones de la empresa

- Contactará a las personas consumidoras desde la cuenta us-customerservice@britax.com para hacer de su conocimiento el llamado a revisión.
- Retirará del mercado los One 4 Life Slim de los modelos involucrados para su reetiquetado y corrección en las instrucciones.
- Enviará un kit de reposición con una etiqueta que se insertará para corregir la guía del usuario, etiquetas de reemplazo que se colocarán sobre las etiquetas originales y una hoja de instrucciones para la aplicación de las nuevas etiquetas.
- Las y los consumidores podrán contactar a Britax directamente en sus cuentas oficiales de Facebook e Instagram y en el correo electrónico us-customerservice@britax.com para hacer válido el llamado a revisión.
- Los pasos a seguir para recibir el kit de reposición de etiquetas e instrucciones pueden visualizarse en la página oficial de Britax, específicamente en la liga directa https://goo.su/dvCL.

El llamado a revisión no tiene costo para las personas consumidoras.

Contacto

https://lat.britax.com/

Liga directa del retiro: **https://goo.su/dvCL**

us-customerservice@britax.com

/LATAMBritax

@britaxlatam

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con HYUNDAI MOTOR DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V., KIA MÉXICO, S.A. DE C.V. y HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO, S. DE R.L DE C.V. informan sobre el llamado a revisión de los siguientes productos:

Empresa:
HYUNDAI MOTOR DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

Modelos:
VELOSTER 2014 y 2015 y ELANTRA 2015

Llamado a revisión: 05/2025

CANTIDAD:
3,909 unidades

RIESGO:
Podría presentarse una contaminación en el circuito eléctrico del sistema hidráulico ABS.

CONTRAMEDIDA:
Se instalará un kit que incluye un nuevo fusible y multifusible.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados Hyundai
- Página de internet: https://www.hyundai.com.mx
- Liga directa del llamado a revisión: https://www.hyundai.com.mx/servicio/llamado-revision
- Teléfono: 800 9 HYUNDAI (498 6324)
- Correo electrónico: contacto@hyundai-mexico.com

Empresa:
KIA MÉXICO, S.A. DE C.V.

Modelos:
NIRO HEV 2016 a 2022 y NIRO PLUS HEV-PBV 2016 a 2022

Llamado a revisión: 06/2025

CANTIDAD:
5,611 unidades

RIESGO:
Podría presentarse un corto circuito en los fusibles del actuador hidráulico del *clutch* (HCA), lo que encendería un testigo en el tablero.

CONTRAMEDIDA:
Se inspeccionará el actuador hidráulico del *clutch* (HCA) y, en caso necesario, se realizará una actualización en el *software*, así como el reemplazo de los fusibles del HCA o del arnés del actuador.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados KIA
- Página de internet: www.kia.com
- Liga directa del llamado a revisión: https://www.kia.com/mx/service/recall.html
- Teléfono KIA Contact Center: 55 4780 0542 opción 5
- Correo electrónico: contactcenter@kia-mexico.com

Empresa:
HARLEY-DAVIDSON DE MÉXICO, S. DE R.L DE C.V.

Modelos:
CVO STREET GLIDE FLHXSE 2023 y CVO ROAD GLIDE FLTRXSE 2023

Llamado a revisión: 19/2025

CANTIDAD:
13 unidades

RIESGO:
El cable de salida del regulador (cable rojo) podría rozar la esquina delantera del cárter. Con el tiempo, el aislamiento del cable podría desgastarse, dejar al descubierto el cable y provocar un cortocircuito a tierra, lo que ocasionaría que el fusible principal de 60 amperios se abra y provoque una pérdida de propulsión, combinada con una pérdida de toda la energía eléctrica, sin indicación previa al conductor.

CONTRAMEDIDA:
Se revisará la unidad y, en caso de daños, se corregirá sin costo alguno para las personas consumidoras.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores autorizados Harley-Davidson
- Página de internet: https://www.harley-davidson.com/mx/es/index.html
- Liga directa al llamado a revisión: https://serviceinfo.Harley-davidson.com/sip/vehicle/lookupForm
- Teléfono: 1 800 258 2464 en EUA y 1 414 343 4056 en el resto del mundo.

TIENDA SUPERISSSTE

Ven y encuentra los mejores productos de:

Escanea el código QR

Encuentra tu tienda más cercana

www.superissste.gob.mx

FRUTAS Y VERDURAS
De calidad y al mejor precio para ti y toda tu familia

UTENSILIOS DE COCINA
Desde sartenes y ollas hasta espátulas y cucharones

LECHE Y MÁS
La opción ideal para cuidar la alimentación de tu familia

CARNE Y POLLO
A precios accesibles en las sucursales de Zaragoza, Ciudadela, Coapa, Culhuacán y Coruña

@SUPERISSSTE @TUSUPERISSSTE @SUPERISSSTE @TIENDASUPERISSSTE

ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

SUPERISSSTE
SISTEMA DE TIENDAS DE LOS TRABAJADORES AL SERVICIO DEL ESTADO

#EnResumen

Entorno Digital

Juegos en dispositivos móviles para niñas y niños

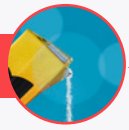
El uso de dispositivos móviles en la infancia es común, pero su exceso genera preocupaciones, por lo que se debe promover un uso seguro. Si bien pueden ser herramientas de aprendizaje, también afectan la salud mental y física. Supervisar el tiempo y tipo de juegos es clave, ya que algunos contienen violencia o riesgos como la nomofobia. **pág. 8**

Especial

Los alimentos del futuro por Rafa Carbajal

En el futuro, los insectos como chapulines y hormigas podrían convertirse en un alimento popular gracias a su alto contenido de proteínas. La agricultura vertical permitirá cultivar alimentos en edificios. ¡La ciencia y la tecnología podrían cambiar La forma en que comemos! **pag.67**

Estudio de Calidad



Jugos y bebidas saborizadas

Analizamos 51 productos que, por su tamaño y mercadotecnia están dirigidos a niñas y niños, pero que en realidad no son recomendables para su salud. Algunos tienen un alto contenido de azúcares y, los que no, contienen edulcorantes. Descubre lo que bebe tu familia antes de elegir. **pág. 22**

Especial

Aprende a cuidar tus juguetes

Cuidar tus juguetes es importante. Recógelos, límpialos y guárdalos después de jugar. Si ya no usas algunos, puedes donarlos o venderlos. Cuidar tus juguetes no solo ayuda a tu familia, también cuida el medioambiente. ¡Valora lo que tienes! **pág. 71**

Para Saber

Cepillos de dientes

Elige el adecuado: prefiere cerdas suaves y redondeadas, con un tamaño del cabezal apropiado a tu boca. Cámbialo cada 3-4 meses o cuando las cerdas se deformen. Dedica al menos 2 minutos al cepillado de tus dientes, usa una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo y no olvides cepillarte la lengua. **pág. 46**

Finanzas Personales

El poder del ahorro

El ahorro es una excelente manera de lograr tus metas y hacer frente a imprevistos. Guardar parte de lo que recibes te ayudará a comprar lo que deseas, como un patín del diablo. Puedes ahorrar en casa o en el banco. ¡Pequeños ahorros logran grandes sueños! **pág. 73**

Cuida tu Dinero

Cuentas de ahorro infantiles

¡Convierte el ahorro en un superpoder! Fija metas, evita compras innecesarias y abre una cuenta de ahorro para mayor seguridad. Los bancos tienen cuentas especiales para niñas y niños, que pueden enseñarte a ahorrar. **pág. 77**

La **Procuraduría Federal del Consumidor** te atiende vía telefónica.

Teléfono del consumidor

55 5568 8722 - 800 4688722

- **Información**
- **Asesoría**
- **Denuncias**

Lunes a viernes
de 9:00 a 19:00 horas

Sábados, domingos y días festivos
de 10:00 a 18:00 horas

Economía
Secretaría de Economía

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

YA ES HORA DE UNA VIDA SALUDABLE

PARA LOGRARLO:

- ALIMÉNTATE SANAMENTE
- MUÉVETE: JUEGA HAZ EJERCICIO
- ALÉJATE DE LAS DROGAS

visita: vidasaludable.gob.mx

vive Saludable Vive Feliz

Gobierno de México